

두부샌드위치

등이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



여러 종류의 다양한 샌드위치 중에서 두부를 넣은 샌드위치를 만들고 싶었어요.

그냥 두부를 부쳐서 넣으면 맛이 없으니까, 두부를 짭짤하게 조리서 빵 사이에 끼워줍니다. 두부를 간장소스에 조리서 김밥을 싸거나 빵에 끼워 먹으면 두부 자체에서 순하고 담백한, 마치 고기를 먹는 그런 느낌이 들어요. 두부조림과 함께 풍성하게 넣은 양배추샐러드가 두부샌드위치의 맛을 한껏 살려줍니다.

아삭아삭한 양배추 샐러드도 듬뿍이라 아주 맛있어요. 통으로 넣은 두부를 그대로 썩썩!! 고기보다 담백하고 맛있는 두부샌드위치. 한끼 식사로도 부족함이 없답니다. 건강하고 푸짐한 샌드위치를 먹고 있는 기분!! 맛있게 만들어 드세요.

Recipe

(2인분)  
(밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 식빵(4장), 두부(3분의 2모-200g), 양배추(손바닥크기 6장-180g) 당근(6분의 1개-30g), 체다슬라이스치즈(2장)
- ◆ 양배추양념 재료: 마요네즈(4), 머스터드(0.5), 소금, 후춧가루(약간씩)
- ◆ 두부조림장 재료: 맛술(1), 양조간장(1), 올리고당(1)



1. 두부는 두부 모양 그대로 약 1cm 두께로 썰고, 양배추, 당근은 채 썰고, 체다슬라이스치즈도 함께 준비한다.



2. 식빵은 아무것도 두르지 않은 팬에 앞 뒤로 노릇하게 구워 습기가 차지 않도록 세워서 놓는다.



3. 팬을 다시 달걀식용유를 살짝 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 부친 후 두부조림장재료를 넣고 물기 없이 바짝 조리준다.



4. 채 썬 양배추와 당근은 볼에 담고, 양배추양념재료인 마요네즈, 머스터드, 소금, 후춧가루를 넣고 골고루 잘 섞는다.



5. 구운 식빵에 양배추 샐러드를 돌로 나눠 듬뿍 올린다.



6. 5 위에 간장소스로 잘 조리된 두부를 올리고, 체다슬라이스치즈를 올려서 나머지 빵으로 덮어주면 끝.

강남 대동한의원 미주 분원  
LESSPAIN ACUPUNCTURE



통증 관리

침 치료  
부항 치료

각종 PPO / HMO 보험  
센트럴헬스 메디케어  
모나크헬스케어 받습니다

www.LessPainAcupuncture.com

진료시간: 월 ~ 금 10am ~ 7pm / 토 10am ~ 5pm

714.582.2115

1231 W. Central Ave. #B, Brea, CA 92821

정통 지압

- 바디(몸) + 발 \$30
- 바디 (1시간) \$40
- 발 (1시간) \$25
- 종아리 + 발(1시간) \$30 (입장료 포함)

GG 퀸스파(남자 지압사)

714.591.5260

9858 Garden Grove Blvd.  
Garden Grove, CA 92844



Licensed · Bonded · Insured

ONE STOP SERVICE

HOME REMODELING

Paint, Kitchen & Bath 리모델링 전문업체



페인트  
부엌  
화장실  
마루  
타일  
케비넷  
전기  
플러밍

714.420.5989 / 714.404.2766

One Stop Service.brucelee@gmail.com