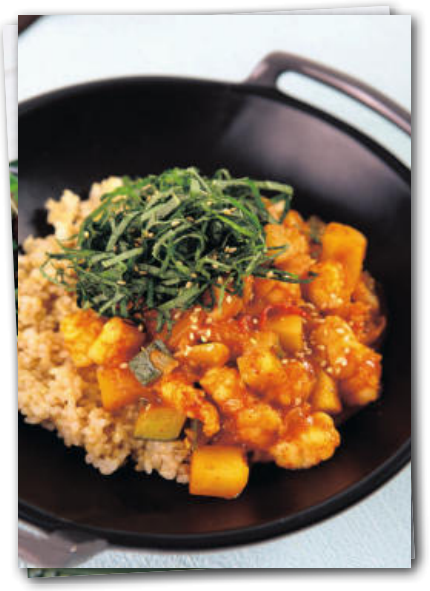
새우된장덮밥

둥이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



자꾸만 나이가 들어갈수록(?) 이런 밥상이 좋아집니다. 자장도 물론 좋아하고 카레라이스도 엄청 좋아하지만, 된장으로 된장소스를 만들어서 밥에 비벼서 먹으면 그 맛이 구수하니 기분 좋게 맛있답니다. 한그릇 먹고 나서도 속도 참 편하고, 더부룩하지 않고 기분 좋게 배부른 음식.

오늘은 된장덮밥에 새우와 감자를 넣고 만들어 보았어요. 새우 자체가 워낙 맛있어서 정말 다른 특별한 양념 없이 된장으로만도 아주 맛있는 덮밥소스가 만들어져요.

된장소스에 새우살이 아주 잘 어울리는데요…… 새우살 씹히는 맛과 채소들의 푹 무른 맛이 된장소스의 깊은 맛을 더해주네요. 한그릇 비벼 먹으면 정말 기분좋은 밥상을 대한 느낌이예요. 자장, 카레처럼 기분 좋게 비벼 맛있게 먹는 된장덮밥. 제 입맛에는 자장보다 카레보다 훨씬 맛있네요.

좋아하는 채소를 넉넉하게 넣고 맛있게 싹싹 비벼 드세요.

Recipe

(3~4인분)
(저울 및 종이컵과 밥숟가락 계량)

- 주재료: 밥(적당량), 새우살(15개), 감자(큰 것 1개-200g), 양파(1개-200g) 애호박(3분의 1개-100g), 홍고추(2분의 1개), 식용유(1), 물(2컵)
- 양념재료: 쌈장(3), 된장(3), 다진 마늘(0.3), 맛술(1), 고춧가루(1)
- 곁들이재료: 참기름과 통깨(적당량), 깻잎채(적당량)

1. 새우살은 3등분 해서 자르고, 감자, 양파, 애호박은 사방 1.5cm 정도 크기로 자르고, 홍고추나 청양고추는 송송 썬다.

2. 달군 팬에 식용유를 두르고 새우살, 감자, 애호박, 양파를 모두 넣고 달달 2~3분간 볶는다.

3. 물을 붓고 불의 세기를 올려 재료들에서 푹푹 맛이 우러나도록 4~5분간 끓인다.

4. 된장, 쌈장을 넣고 전체적으로 재료에 맛이 배도록 끓인다.(쌈장 대신 된장(1)과 고추장(1)을 넣어도 좋아요.)

5. 다진 마늘, 맛술, 고춧가루, 그리고 썰어 놓은 홍고추나 청양고추를 넣고 잘 박하게 끓여주면 된장소스는 완성.

6. 깻잎은 곱게 채 썰고 완성 그릇에 밥을 담고, 그 위에 새우된장소스를 끼얹고 깻잎채를 소복하게 올려내면 끝.

■ 신간

글쓰기에 관심을 가지는 사람이 늘고 있다. 글쓰기의 어떤 면이 사람들의 마음을 사로잡는 것일까? 글쓰기가 왜 중요하고 어떤 가치가 있을까? (중략) 우리는 글을 쓰면서 논리적으로 사고하는 방법을 기를 수 있을 뿐만 아니라 거듭되는 사고 과정을 통해 새로운 생각을 만들어낼 수 있다. 글쓰기를 통해 논리성과 창의성을 키울 수 있는 것이다. (인터넷교보문고의 '책소개' 중에서)

■ 정희모 지음 | 샘터 펴냄 | 188쪽

www.unicaresurgery.com

애나하임 쾌적한 병원시설에서 만족한 의료시술을 경험하십시오.

UNICARE SURGERY CENTER

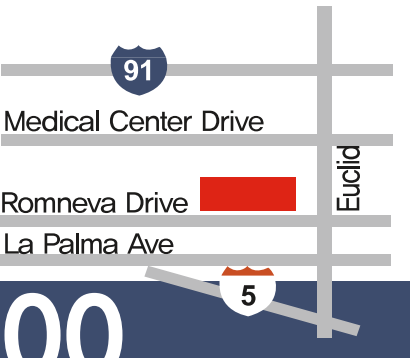
유니케어 수술센터
Tennis Elbow 시술센터

• 테니스엘보우 시술 • 관절수술/골절수술/척추수술
• 각종 통증수술

▶ UNICARE SURGERY CENTER
▶ Orthopedic/Podiatry/Plastic/Hand & General Surgery
▶ 줄기세포(Stem Cell), 자가혈청치료(PRP)
▶ 각종 수술 상담

미국보드 전문의와 최신 의료장비와
진료시스템으로 정확한 진단, 시술을 해드립니다.

각종 PPO보험/교통사고, 직장상해보험/메디케어 취급, 여행자보험, 기독의료상조



UNICARE SC
UNICARE SURGERY CENTER
714-332-5000
1741 W. Romneya Dr. #B, Anaheim, CA 92801