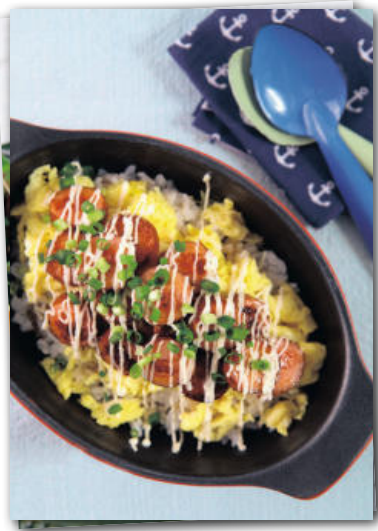


소시지마요덮밥

동아맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



매일 아이들 밥해주는 것, 장난 아니죠? 뭘 해줘야 할지? 매번 어떻게 다르게 해줘야 할지..... 늘 음식 만드는 엄마들은 걱정인데요, 오늘은 아이들이 좋아하는 재료들을 이용해서 김치만 있으면 한 그릇 맛있게 비울 수 있는 덮밥 하나를 소개하려고 해요. 치킨마요덮밥에 치킨 대신 소시지를 넣은 덮밥인데요, 만들기 간단하데 비해서 비주얼도 짱! 맛도 짱인 덮밥입니다.

소시지 대신 다른 재료들을 올려주어도 되겠지요? 달걀도 소시지도 아이들이 좋아하는 것이어서 한 그릇 똑딱 맛있게 비운답니다. 오늘 당장 만들어 보세요.

간단하게 휘리릭!! 똑딱 만들어 예쁘게 먹는 소시지마요 덮밥! 자~ 그럼 만들어 볼까요?

Recipe

(1인분)  
(밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 소시지(2개), 달걀(2개), 밥(1공기), 실파(대), 마요네즈(1), 식용유(1)
- ◆ 소스재료: 간장(1), 맛술(1), 청주(2), 올리고당(1), 후춧가루(약간), 생강즙이나 가루(약간)



1. 달걀은 약간의 소금을 넣고 잘 풀어준다.



2. 소시지는 송송 썬다.



3. 소스재료를 한데 넣고 바글바글 끓여 걸들일 소스를 만든다.



4. 충분히 달군 팬에 식용유를 넣고 풀어 놓은 달걀을 넣어 스크램블에그를 만들어 둔다.



5. 팬에 다시 소시지를 넣고 앞뒤로 노릇하게 굽는다.



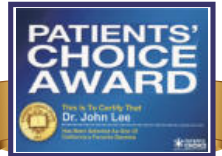
6. 그릇에 밥을 담고, 그 위에 소스를 적당량 뿌린 후, 스크램블 에그와 소시지를 올리고 마요네즈를 지그재그 뿌리고, 송송썬 실파나 쪽파를 올려주면 끝.

※ 마요네즈는 일회용비닐 작은 것에 넣고 가위로 구멍을 아주 작게 내 뿌려주시면 됩니다.

www.fullertonsmile.com

A' DENTISTRY

나에게  
꼭 맞는 틀니가  
있는 곳!



- 틀니전문
- 틀니수리 1-2시간안에 가능
- 자체 랩보유
- 임플란트 틀니



John S. Lee, D.M.D.  
University of California, San Diego B.S.  
Tuff Dental School, D.M.D.

714.449.1686

536 W Commonwealth Ave. #A, Fullerton, CA 92832



미국 내과·스포츠의학과 보드전문의

김진세

내과/통증전문의  
스포츠의학과

스포츠 부상 전문 치료병원  
근골격계 통증, 신경통증 전문의

P.R.P.(자가혈청) Stem Cell(줄기세포) 치료  
USC 의과대학 레지던트 Training 지정병원

한국인 유일의 미국내과 및 통증의학  
미국 스포츠 의학 보드전문의



Chin Se Kim M.D.

- ◆ 미국내과보드전문의
- ◆ 미국스포츠의학보드전문의
- ◆ 미국통증의학보드전문의
- ◆ 가주정부 Qualified medical evaluator

전문진료분야

- ▶ 일반 내과질환 : 고혈압, 당뇨병, 심장질환, 폐질환, 응급치료
- ▶ 각종 스포츠 관련 부상 치료 전문
- ▶ 각종 통증치료 : 관절염, 통풍, TMJ, 목, 허리디스크, 견비통, 두통
- ▶ 최신 물리치료 : 침 치료, 교통사고, 직장상해
- ▶ 종합 진단검사 : 초음파, 심전도, ECHO, 폐기능 검사  
Treadmill, Holter
- ▶ 가주정부 Disability evaluation 지정병원
- ▶ Sports injuries, 탈골, 골절치료, Cast, Custom brace
- ▶ 수술 후 재활 치료, 중풍 물리치료

최첨단 C-Arm 통증치료, 초음파 MRI, CT촬영, 각종 내과 질환 종합검진, 할인 Program 제공

오바마케어 취급  
각종 HMO-PPO/보험/교통사고  
직장상해보험/메디케어 취급  
여행자 보험/종합 혈액 검사

문의전화 714-520-0809

1736 W. Medical Center Drive #B Anaheim, CA 92801

