

꽂치김치조림

동이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



새콤하게 신 김치로는 여러 가지 요리들을 만들어 먹을 수 있습니다. 국이 없으면 달걀 신김치만 넣은 김치국도 해먹고 뭔가 조금 더 추가하면 김치국밥도 만들어지죠.

잘 익은 김치나 오래 묵혀 놓은 묵은지에 꽂치통조림 하나만 있으면 근사하면서도 누구나 좋아하는 반찬을 만들 수 있습니다. 부드럽고 담백한 맛의 꽂치통조림과 새콤하게 잘 익은 김치의 조화, 바로 꽂치김치조림입니다.

워낙 흔한 재료에 만들기도 간단하면서도 맛까지도 보장해주는 반찬인데요, 묵은김치 딱딱 줄이는데 일등공신인 음식이랍니다.

오늘 저녁 당장 올려도 손색 없는 메뉴이니, 푸짐하게 만들어 온 가족이 함께 드셔보세요.

Recipe

(3-4 인분)
(종이컵과 밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 꽂치통조림(1캔-400g), 신김치(큰 앞으로 8줄기), 양파(2분의 1개), 대파(3분의 1대), 꽂치통조림국물(2분의 1컵), 물(3분의 1컵)
- ◆ 양념장 재료: 고춧가루(1), 고추장(0.5), 다진 마늘(0.5), 청주(2), 맛술(1), 설탕(0.5), 참기름(1)



1. 꽂치는 살이 흐트러지지 않게 국물을 빼고, 묵은 김치는 속을 대충 털어내고 먹기 좋게 잘라 준비하고, 양파는 굵직하게, 대파는 어슷하게 썰어 준비한다.



2. 양념장 재료인 고춧가루, 고추장, 다진 마늘, 청주, 맛술, 설탕, 참기름을 분량대로 섞는다.



3. 달군 팬에 기름을 살짝 넣고 먼저 신김치와 굵게 채썬 양파를 넣고 달달 볶는다.



4. 이어서 양념장 섞은 것을 넣고 같이 볶아준다.



5. 양념장 섞은 그릇에 꽂치통조림 국물, 물을 넣고 행귀 붓고 바글바글 바닥이 타지 않게 중간중간 국물을 꽂치에 끼얹어 가면서 중불 이하로 해서 문근하게 조리준다.

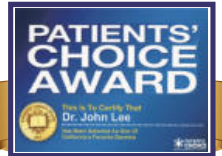


6. 김치가 푹 무르게 조리되고(20분 이상 조리주세요) 꽂치살에 양념이 스며들면, 마지막으로 대파 썬 것을 넣고 살짝 더 조리내면 끝.

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



www.unicaresurgery.com

애나하임

쾌적한 병원시설에서 만족한 의료시술을 경험하십시오.

UNICARE SURGERY CENTER

유니케어 수술센터
Tennis Elbow 시술센터

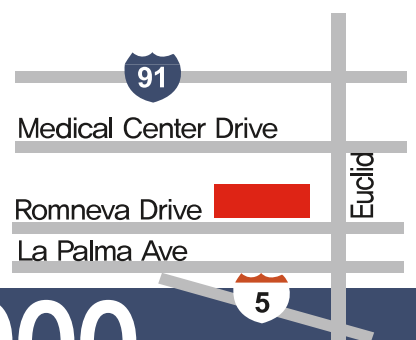


- 테니스엘보우 시술 • 관절수술/골절수술/척추수술
- 각종 통증수술

- ▶ 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 SURGERY CENTER

714-332-5000

1741 W. Romneva Dr. #B, Anaheim, CA 92801