

쇠고기볶음우동

동이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



밥 대신 뭔가 색다른 음식을 먹고 싶을 때 별식으로 만들어 먹으면 분명히 온 가족들에게 인기 만점일 거예요.

탱글탱글 맛있는 우동면과 양념이 쫄쫄 잘 밴 쇠고기, 그리고 여러 가지 채소들이 어우러져 맛있는 별미 음식을 만들 수 있어요. 특히나 우동과 함께 먹는 숙주는 마지막에 넣어서 살짝만 익혀 아삭함이 살아있어요. 참, 저 볶음 우동 위에 가쓰오부시를 솔솔 뿌려주면 더 특별한 맛을 즐길 수 있어요.

Recipe

(종이컵과 밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 쇠고기(100g), 우동 사리면(1봉지), 양파(2분의 1개), 당근(6분의 1개), 피망(2분의 1개), 홍 피망(2분의 1개), 대파(3분의 1대), 숙주(1줌)
- ◆ 고기 양념 재료: 다진 마늘(0.3), 설탕(0.3), 간장(1), 청주(1), 생강가루, 후춧가루(약간), 참기름(0.5) ◆ 양념 재료: 마늘(3쪽), 굴 소스(1), 간장(2), 맛술(1), 설탕(1), 참기름(0.5), 통깨(0.5), 후춧가루(약간)



1. 쇠고기는 연한 살코기 부위를 먹기 좋게 잘라 고기 양념 재료인 다진 마늘, 설탕, 간장, 청주, 생강가루, 후춧가루, 참기름을 넣고 조물조물 양념한다.



2. 우동 면은 끓는 물에 넣고 면이 살랑살랑 풀어지게 삶아 면발이 탱글탱글해 지도록 찬 물에 헹구고, 체에 받쳐 물기를 빼서 준비한다.



3. 당근, 양파, 피망은 쇠고기 크기와 같게 썰고, 마늘은 편으로 썰고, 대파는 어슷하게 썰고, 숙주는 씻어서 물기를 빼서 준비한다.



4. 달군 팬에 기름을 두르고 편으로 썬 마늘을 넣고 타지 않게 볶다가 이어서 양파를 넣어 볶아준다.



5. 당근과 양념에 재워 놓은 쇠고기 기름 넣고 나머지 채소들을 모두 넣어 볶는다.



6. 미리 삶아 놓은 우동 면을 넣고 양념 재료인 굴 소스, 간장, 맛술, 설탕을 넣고 볶는다.



7. 마지막으로 숙주를 넣고 참기름, 통깨, 후춧가루를 솔솔 뿌려 재빨리 숙주가 숨이 살짝 죽게만 볶아내면 끝.



알아두면 유익한 요리 상식

■ 돼지고기 누린내 없애는 법



고기의 누린내를 없애는 방법에서 가장 중요한 것은 핏물을 제거하는 것. 핏물을 말끔히 없애기만 해도 누린내가 거의 없어진다. 덩어리 고기라면 찬물에 담가 고기가 뿌연 색이 될 때까지 두었다가 물기를 닦아 사용하고 저민 고기나 다진 고기라면 종이타월에 싸서 꼭 눌러 핏물을 빼야 한다. 수육 요리에는 된장을 사용하는 것이 좋으며 사과즙도 누린내를 없애주는 동시에 육질을 연하게 만들어준다

■ 생선살 부서지지 않게 굽는 요령



조기나 갈치처럼 기름이 많지 않은 흰 살 생선은 부서지기 쉽다. 굽기 전 소금에 절이고 밀가루를 입혀주면 부서지지 않아 모양을 유지할 수 있다. 소금에 절이지 않았다면 응고 성분이 강한 카레 가루를 뿌려준다. 프라이팬에 기름을 충분히 둘러주어 눌러붙지 않게 익히는 것도 중요하다. 만약 시장에서 파는 것과 같은 고소한 불 맛을 즐기고 싶다면 충분히 익힌 생선을 꺼낸 뒤 식초를 바른 석쇠에 넣고 불에 살짝 그을려주면 바비큐 맛을 낼 수 있다.



1학년부터 6학년까지의 Elementary 자녀들을 위한 에프터 스쿨입니다.

EVERGREEN EDUCATION CENTER

Afterschool Program & SUMMER School Program

EVERGREEN EDUCATION CENTER

Nutritious Snacks

Homework Assistance

- 방과후부터 6시까지의 수업
학교숙제 및 자녀에게 필요하고 부족한 부분을 분석하여 학습효과를 최대한 높여 줍니다.
- 학교 픽업 및 매일의 영양간식
자녀들을 학교로부터 안전하게 픽업하고, 공부하기전 정성껏 준비된 영양간식을 제공합니다.

*Detailed information will be provided when you sign up.

Reading & Writing Book Club

Math
And more...

- 소수정에 K-6TH Grade 학생
자칫 따라가기 힘들어 할 수 있는 학교수업의 도움과 스스로 공부할 수 있도록 지도 합니다.

Tutor Program

Evergreen Education Center now has a Tutor Program for students in 5th-10th grade.

상담은, **714.526.2877 / 714.670.9687**
2312 W. COMMONWEALTH AVE., FULLERTON, CA 92833