

컵라면볶음밥

동이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



요즘 핫하다는 컵라면볶음밥! 어쩔 이런 생각들을 하시는지? 참 대단하다는 생각입니다. 주변 사람들이 이거 해서 먹어봐야 한다고 해서 만들어 보았더니, 결과는? 제법 맛이 괜찮았습니다.

그러면서 또 확인한 것은 '라면스프는 마법의 스프로구나!' 라는 진리 아닌 진리적인 느낌. 라면스프만 있으면 무슨 요리를 해도 위축됨이 없으니.....

밥과 컵라면을 볶은 컵라면볶음밥을 만들어 볼게요.

Recipe

1~2인분
(저울 및 밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 밥(1공기), 컵라면(작은것 1개), 달걀(2개) 대파(1대), 물(2분의 1컵-100ml)
- ◆ 곁들이 재료: 김가루(적당량)



1. 컵라면은 작은 것으로 1개 준비한다.



2. 밥을 준비하고, 대파는 송송 썰고, 달걀은 풀고, 하나는 프라이한다.



3. 라면을 비닐이나 지퍼백에 넣고 부셔준다.



4. 부셔 놓은 라면을 다시 컵에 넣고 스프를 모두 넣고, 찬물을 붓고 불린대(뜨거운 물을 넣으면 라면이 너무 불어버립니다).



5. 달군 팬에 식용유를 두르고, 대파를 넣고 달걀 볶다가 한쪽에 달걀 쪼갠 것을 넣고 저어 가면서 대파와 함께 섞는다.



6. 밥을 넣고 볶은 후 라면 불린 것을 국물까지 다 넣고 고루 밥과 면이 섞이게 볶아 그릇에 담고 달걀프라이를 곁들이면 끝.

음식의 맛을 바꿔주는 요리상식

양념 넣는 순서



보통 양념은 기본적으로 설탕-소금-식초-간장 순서로 넣는다.

■ 설탕: 재료를 부드럽게 만들고 이후에 들어오는 다른

양념들을 잘 스며들게 한다.

■ 소금: 재료 내 단백질을 응고시켜서 맛 성분이 빠져나가는 것을 막는다.

■ 식초와 간장: 가열되면 휘발되며 특유의 맛과 향이 날아가기 때문에 가장 마지막에 넣는다.

각종 야채 무치는 시간



미리 만들면 양념이 곁들고 물기가 생기기 때문에 먹기 전에 무친다.

■ 녹색채소: 녹색 채소는 살짝 부드러워질 정도로만 데쳐

무쳤을 때 아삭한 식감이 살아있도록 한다

■ 딱딱한 채소: 오이, 무처럼 딱딱한 채소는 소금에 절여 물기를 짰 후 사용하면 무치기도 쉽고 간도 맞다.

■ 그 외 : 콩나물, 숙주, 가지 등은 물기를 지지 않고 건져 놓았다가 식혀 무친다.



CHAPMAN CARE CENTER
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

채프먼 케어센터

생명을 존중하고 사랑을 실천하는 요양병원



가든그로브와 에너하임의 경계에 위치한 채프먼케어센터는 99개의 침대를 보유한 숙련되고 전문화된 준급성의 시설로 환자에게 최고의 간호 및 재활 서비스를 제공하기 위해서 노력하고 있습니다.

메디케어, 메디칼, HMO, PPO 보험 받습니다. 개인 사정에 따른 캐시 플랜도 제공합니다.

전문 간호 서비스

- 24시간 전문 간호사 케어
- 단기 재활 치료 및 장기 치료
- 링거 투여 (정맥 치료)
- 튜브 음식 투여 관리
- 전문 상처 관리
- 비경구영양, 정맥영양
- 당뇨병 관리
- 투석전후관리
- 근육경축/부목
- 통증 치료 및 관리
- 회복간호지원 프로그램 제공

채프먼의 특별 혜택

- 개인실 및 2인 1실 제공
- 전문 영양사의 전문 메뉴와 식습관 관리
- 일상 생활 프로그램 지원
- 모든 방에 TV와 인터넷 제공
- 미용과 이발 서비스 지원
- 사회복지 및 가족 지원 프로그램
- 종교 서비스
- 퇴원 절차 관리
- 한국 문화 프로그램 제공 (다양한 게임과 특별한 메뉴 제공)

추가 특별 서비스

- 약 서비스 (처방약 포함)
- 각종 검사와 방사선 검사
- 전문 영양사와 영양 상담
- 치과, 청각, 검안과, 발 전문의 서비스
- 심리학자, 정신과 서비스 제공
- 호스피스 간호 서비스 제공
- 위탁 간호 서비스 제공

준급성 치료 서비스

- 모든 숙련된 간호 및 재활 서비스 포함
- 호흡 치료
- 기관절 절개 치료
- 인공 호흡기 관리 및 치료

재활 치료 서비스

- 물리 치료 • 작업 치료 • 언어와 연하 치료



CHAPMAN CARE CENTER
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

12232 Chapman Avenue Garden Grove, CA 92840

채프먼케어센터

Tel: 714.971.5517 Fax: 714.971.5701

한국인 담당 / Faith Kim(페이스킴)

714.469.5720

faithk@chapmancare.net

입원/퇴원 수속에 관한 문의는 연중 무휴 팩스 가능