

매운어묵뎨밥

동아맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



요즘 흔한 재료를 이용해서 밥 먹고 사는 방법(?)을 알기 위해 매일 주위에서 손쉽게 구할 수 있는 재료들을 가지고 음식 만들기를 하다 눈이 번쩍 뜨이는 맛에 스스로도 놀란 어묵뎨밥입니다. 평소 좋아하는 어묵을 이용해서 뎨밥을 만들어 먹으면 다른 반찬 걱정 안 해도 되니 얼마나 좋은지. 뎨밥이니까 예의상 달걀 프라이도 하나 해서 얹어 주면 비주얼도 더욱 그럴싸 해지죠.

같이 맛을 본 사람들의 반응이 가히 열광적(?)이어서 만든 저도 스스로 대견했습니다.

촉촉하고 맛있는 어묵이 그냥 술술 넘어가는 매운어묵뎨밥! 개인적으로 이런 류의 뎨밥을 참 좋아합니다. 물녹말이 들어가 부드러운 뎨밥 소스가, 밥에 착착 감겨서 맛이 좋거든요. 매운 맛이 아닌 일반적인 맛으로 드실거면 양념에 고춧가루만 빼고 만들어 드시면 됩니다.

오늘 저녁에 당장 만들어 드세요.

Recipe

(2인분)  
(종이컵과 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 밥(2공기), 어묵(200g), 양파(4분의 1개-50g), 대파(2분의 1대), 식용유(1), 물(1컵+2분의 1컵), 통깨(0.5) ◆ 양념재료: 고춧가루(1), 다진 마늘(1), 맛술(2), 양조간장(2), 굴 소스나 참치진국(1), 올리고당(1), 참기름(1) ◆ 물녹말재료: 녹말가루(0.5), 물(3)



1. 어묵은 먹기 좋게 썰고, 양파는 채 썰고, 대파는 송송 썰어 준비한다.



2. 양념재료인 고춧가루, 다진 마늘, 맛술, 양조간장, 굴 소스나 참치진국, 올리고당, 참기름을 한데 섞어 어묵뎨밥 양념장을 만든다



3. 달군 팬에 식용유를 두르고, 준비한 어묵과 양파, 대파를 모두 넣고 달달 중불에서 2-3분간 볶다가 미리 섞은 양념장을 넣고 볶는다.



4. 물을 붓고 바글바글 재료가 이질 섞이도록 끓여 준다.



5. 물녹말재료인 녹말가루, 물을 섞은 것을 볼의 세기를 줄이고 저어가면서 넣는다.



6. 윤기가 나고, 농도가 적당해지면 마지막으로 통깨나 검은깨를 넣어주면 매운어묵뎨밥 소스 완성!



7. 완성그릇에 따뜻한 밥을 담고, 어묵뎨밥 소스를 올리고, 그 위에 달걀프라이를 얹어 내면 끝.



메디케어 처방약보험

- ★ 올해 65세가 되시는 분 (메디케어 수혜자)
- ★ Medicare 우대플랜 - Part C (A+B+D)
- ★ Extra Help (처방약 보조)가 필요하신 분
- ★ Medicare와 Medicaid (메디칼)을 같이 갖고 계신 분
- ★ 현재 플랜을 바꾸고 싶으신 분
- ★ 타주 혹은 다른 카운티에서 이사 오신 분
- ★ Supplement Plan (PPO)
- ★ 의사나 병원 선택의 자유



\*29년의 오랜 경험으로 어르신들께 필요하신 혜택을 최선을 다해 찾아드리고 도와드리겠습니다.

To speak with a licensed agent  
Please call **Sally Kim**

License No. 0B07129 (714)714-6393  
Skim8588@yahoo.com

용접 및 하우스 리모델링  
모든 것 해결해 드립니다



철대문 제작/설치 및 펜스 설치  
녹슬어 떨어지거나 망가진 곳 수리 전문  
하우스 리모델링·화장실 리모델링·플러밍  
페인트·타일·에어컨·LED Light·버티컬  
Metal Door·콘크리트·방범창살·핸드레일

**SK 핸디맨** 펜스/플러밍/리모델링

**909.969.3669**



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

