

두부소보로볶음밥

동이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



두부소보로볶음밥은 두부와 대파만 있으면 만들 수 있는 매콤한 볶음밥입니다. 만들어 놓고 먹어 보면 '이것이 진정 두부로 만든 것인가?' 하는 의문이 들게 만드는 식감이 참 좋은 볶음밥입니다. 두부를 소보로로 만드는 것이 기술(?)인데요, 진짜 소보로처럼 두부가 만들어지는 것이 정말 신기하답니다. 밥 1공기에 두부도 한 모가 다 실하게 들어가서 양을 늘리는데도 아주 끝내줘요.

두부의 고소한 맛과 매콤한 맛에 느끼하지 않고 칼칼한 볶음밥의 맛이 입맛을 확 살려주더라고요. 두부의 식감이 아주 부드럽고 특별하답니다. 대파도 많이 들어가서 더욱 맛있어요. 꼭 만들어 드셔보세요. 신기한 볶음밥이라고 생각하실 거예요.

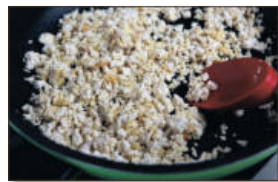
두부와 파만 있으면 되는 식감이 새로운 볶음밥! 만들어 볼까요?

Recipe
(1~2인분)
(밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 밥(1공기-200g), 두부(1모-300g), 대파(2대), 식용유(2), 통깨(0.5)
- ◆ 양념재료: 고춧가루(1), 다진 마늘(0.5), 맛술(2), 양조간장(3), 올리브오일(1), 참기름(1)



1. 두부는 부침용으로 준비해 물기를 키 천타월에 살짝 빼고, 칼로 대충 으갠다.



2. 중불로 달군 팬에 아무것도 두르지 말고, 두부의 수분이 없어지고, 보슬보슬해 지면서 노릇해질때까지 달달 볶고, 다 볶은 두부는 따로 그릇에 담아둔다.



3. 양념재료인 고춧가루, 다진 마늘, 맛술, 양조간장, 올리브오일, 참기름을 한데 넣어 잘 섞는다.



4. 대파는 송송 썰어 달군 팬에 식용유를 두른 후 달달 볶는다.



5. 이어서 미리 만들어 놓은 소보로와 양념장을 붓고 전체적으로 양념이 잘 배도록 볶는다.



6. 밥을 넣고 밥과 재료가 고루 잘 섞이도록 1-2분간 볶다가, 마지막으로 통깨를 넣고 고루 섞어주면 끝.

메디케어 aga 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

부에나 팍 양로병원

Buena Park Nursing Center ★★★★★

Skilled Nursing

IV 투여, 당뇨, 통증관리, 투석케어
외상치료, 호스피스케어 등

Subacute Unit

Respiratory, Tracheostomy Care
Ventilator 등

서비스

한국음식 또는 미국음식
한국인 스태프 / 한국인 소셜워커
한국책, 신문 / 24시간 한국방송
다양한 한인교회 봉사활동

재활치료

물리치료
작업치료
언어치료

메디케어, 개인, 메디칼, HMO, PPO 취급합니다

www.buenaparknc.com

한국어: 562-240-3516 한국분이 친절히 도와드립니다
영어 : 714-828-8222 Fax: 714-828-1467
8520 Western Ave. Buena Park, CA 90620

최지호 (NPI: 1225149859) 노인의학 클리닉

전화진료 전화처방

바쁜 스케줄때문에 의사를 보기 힘들시다면 전화주세요.
캘리포니아 메디케어 있으시면
의료상담과 처방전을 한꺼번에 해결해드립니다.
(준비물: 본인이름, 전화번호, 생년월일, 주소, 약국이름 주소와 전화번호)



최지호 M.D.

가정의학 / 노인의학 전문의

1995 고려대학교 의과대학 졸업
1996 고대 구로 병원 인턴
2000 경북 상주 공보의 원로
2006 플로리다 대학교 가정의학 전공의 수료
2013 조지워싱턴 대학교 노인학 임상펠로우 수료

• 일반 가정의학

상,하 기도 감염, 요로감염, 오줌소태, 방광염,
질염, 처방전 관리 (당뇨, 고혈압, 고지혈, 갑상선)
부비동염, 알레르기 비염, 피부발진 천식

• 일반 노인의학

만성 관절염, 급성/만성 요통, 우울증,
불안초조 장애, 어지럼증

• 처방약 및 각종 치료제

- 치매 "약화" 예방/가역력 강화제
- 각종 처방전 파스 (Lidoderm, Flector, Voltaren Gel)
- 가려움증, 피부질환, 습진 치료제
- 손톱/ 발톱 무좀 전용 치료제
- 각종 종합 비타민
- 최고급 오메가-3
- 볼스 치약
- ARED-2 눈 비타민

전화/문자/사진

213-340-4799

OPEN 24 hours a day, 7 days a week

Fax. (703) 662-6165

www.immediatehousecalls.com

frontdesk@immediatehousecalls.com