

불고기엔칠라다

동이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



엔칠라다는 토르티야 사이에 고기나 해산물, 야채 등을 넣고, 동그랗게 막대모양으로 말아서 소스를 뿌려 오븐에 구워서 먹는 멕시코 요리예요.

저는 소고기 불고기를 이용해 한국적인 맛의 엔칠라다를 만들어 봤어요.

불고기의 새로운 변신!! 만들기도 정말 쉽고, 맛도 있는 이색적인 요리라 손님상에 내 놓으면 정말 인기 폭발이에요. 아이들은 피자보다 더 맛있다고 불이 터져라 먹기에 여념이 없어요. 맛은 돌돌만 불고기피자라고 하면 되겠네요.

손쉽게 포피아를 사용해서 만들어 더욱 간편하면서도 맛있게 즐기실 수 있을거예요. 먹기 좋게 잘라서 개인접시에 담아 드세요.

맛있는 피자치즈를 듬뿍 올려서 사랑까지 가득 담아서 만들어 보세요.

Recipe

(2-3인분)
(종이컵과 밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 소고기 불고기감 120g, 토르티야 8인치 2개, 홍 피망, 청 피망 적당량 양파 4분의 1개, 다진 오이피클 2컵, 피자소스 3분의 2컵, 피자치즈 1컵
- ◆ 소고기양념재료: 간장 2술, 청주 1술, 맛술 1술, 설탕 0.3술, 다진 마늘 0.3술, 다진 파 1술, 후춧가루(약간)



1. 소고기는 얇게 불고기 감으로 썰어 고기 양념 재료를 넣고 조물 조물 양념한다.



2. 양파, 피망은 가늘게 채 썰어 준비한다.



3. 양념한 고기는 달군 팬에 넣고 볶는다.



4. 썰어 놓은 야채들을 함께 넣고 바짝 물기 없이 볶아준다. (바짝 볶아야 눅눅하지 않고 맛이 있어요.)



5. 양념해서 볶은 고기와 피자치즈, 피자소스, 다진 오이피클을 함께 준비한다.(오이피클이나 할라피뇨 등을 같이 넣어주면 느끼한 맛이 훨씬 덜하답니다.)



6. 해동 한 토르티야에 피자소스 바르고, 위에 피자치즈, 볶은 고기와 다진 오이 피클, 다시 피자치즈를 듬뿍 올리고 돌돌 말아준다.



7. 오븐 용기에 기름을 살짝 바르고 그 위에 돌돌만 토르티야 2개를 나란히 올린다.



8. 남은 여분의 피자소스와 피자치즈를 솔솔 뿌려 올리고, 180도 로 미리 예열한 오븐에 넣고 10-15분간 구우면 끝.

메디케어 **aga** 처방약보험

치과: 본인이 원하시는 치과의사 선택과 전반적인 치과 다 커버되는 우대플랜 (\$1500-\$2000/yr) - (지역별로 다름)

- ★ 올해 65세가 되시는 분 (메디케어 수혜자)
- ★ 시니어 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 혜택들을 최선을 다해 찾아드리고 도와드리겠습니다.

*메디케어 에이전트와 상담하세요

Sally Kim Licensed Insurance Agent
(714)714-6393 License No. 0B07129
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



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
- 심리학과, 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