

치트달걀오믈렛

동아맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



보통 제대로된 오믈렛은 여러차례 연습하고 노력한 사람들에게는 모양을 내기가 쉽지만, 그렇지 않은 사람들에게는 그리 쉽지 않은 일이에요. 그럴 때는 스트레스 받지 말고 지금 소개하는 것처럼 만들어 보세요. 속에 넣을 재료들은 치즈를 비롯해서 조금 신경써서 만들어 주고, 달걀 붙임 속에 넣어 그냥 반으로 포개주기만 하면 끝!!

또 오믈렛에 스위트칠리소스를 곁들이면 그 맛이 아주 잘 어울린답니다. 거기에 밥을 적당히 곁들이면 한끼 식사로도 아주 훌륭하지요. 저는 먹음직해 보이라고 스위트칠리소스 뿌린 것 위에 파슬리가루 솔솔 뿌렸어요.

적당히 부드럽게 덜 익은 달걀속과 치즈가 살짝 녹아서 부드럽게 어울리는 맛이 환상!! 소스의 달콤한 맛까지 더해져서 어느새 달걀 오믈렛 하나로 풍성해지고 기분 좋아지고 아주 근사하고 폼 나는 식탁이 완성된답니다.

오믈렛, 이제 그냥 간단하게 포개주세요!!

Recipe

1-2인분
(중이컵과 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 달걀(3개), 소금(적당량), 식용유(1), 스위트칠리소스(적당량), 베이비 채소(적당량) ◆ 채소 볶음 재료: 다진 채소(1컵), 마요네즈(1), 토마토소스(2), 모짜렐라 치즈(3분의 1컵), 소금, 후춧가루(적당량)



1. 집에 있는 자투리 채소들을 다져서 1컵 정도 준비한다. (채소와 함께 햄이나 베이컨을 다져서 넣어도 좋습니다.)



2. 달군 팬에 기름을 살짝 두르고, 다진 채소를 달달 볶다가 마요네즈, 토마토소스를 넣고 볶고, 마지막에 모짜렐라 치즈, 후춧가루를 넣고 치즈가 살짝 녹을 때까지 볶아 잠시 식혀준다.



3. 달걀은 소금을 넣고 잘 풀어준다. (이때 조금은 부드럽게 먹고 싶으면 우유(2-3)를 함께 넣어 주어도 좋아요.)



4. 달군 팬에 식용유가 충분히 달구어지면 달걀 쫄 것을 모두 넣어 전체적으로 펼치고, 달걀 윗면이 반쯤 익으면 미리 볶아놓은 채소치즈 볶음을 한쪽으로 길게 올린다.



5. 달걀이 완전하게 익기 전에 반으로 포개 주면 달걀 오믈렛은 완성!!



6. 완성 그릇에 달걀오믈렛을 담고, 그 위에 스위트칠리소스를 뿌려주면 끝.

캐비닛·쿼츠·그라나이트·타일
우드·방수라미네이트 홀세일

30년 경험의 신용과 책임

ORION CABINET & TILE

공장직영

50,000 sq.ft.
초대형 창고/쇼룸

커스텀 캐비닛
커스텀 카운터탑

모든 시디
안·하가 공사
설계/시공/인테리어

부엌/화장실 스페셜 리모델링 전문
전기/플러밍/드라이월/페인팅 모든 공사 책임 시공

오리온 캐비닛/타일

엔지니어우드/ 라미네이트/ 럭셔리 사위도어 등
모든 자재 스탁 보유

DIRECT 상담 문의/ 예약
714.858.3000
Showroom & Warehouse
900 E. Vermont Ave
Anaheim, CA 92805



www.oriontile.com 주 정부 면허 및 보험



황제에게 진상하듯 소중한 분들께 올립니다
다 똑같은 공진보라고 생각하신다면 NO!



주요 성분 및 효능

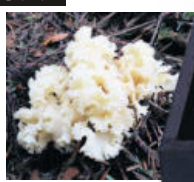
귀하디 귀한 '침향'

- 침향나무에 생긴 상처를 스스로 치료하기 위해 분비되는 수액이 수백, 수천년 이상 지나 굳어진 것을 침향이라 함.
- 하준의 동의보감 제 1권 본초강목 내경편에 의하면 기를 내려주고 배를 덥혀주는 작용을 하여 천식이나 구토, 복통 따위에 쓴다고 함.
- 델타구아이엔 이라는 성분이 혈액순환을 도와 뇌졸중 및 혈액순환 장애, 수족냉증, 가위눌림 현상에 좋다고 함.
- 주요 성분 중 아가로스피놀은 신경을 안정시켜 불면증, 불안증, 스트레스, 정신집중에 도움이 됨.



버섯계의 다이아몬드 '꽃송이버섯'

- 일본에서는 오래전부터 항암치료에 사용되는 약용버섯.
- 항암/면역 성분인 베타글루칸 함유량이 일반버섯에 비해 43.6%로 월등히 높음.
- 식이섬유가 풍부하여 포만감을 주고, 나쁜 콜레스테롤 수치를 낮추는 등 다이어트에 좋음
- 베타글루칸 뿐 아니라 인, 칼슘, 마그네슘, 비타민 8종, 필수 아미노산 18종 등 영양소가 풍부



황제 공진보



식품안전관리 HACCP 인증
환분야 최초 영국표준협회 FSSC22000 인증
대통령 인증/ 산업통상자원부 장관상
특허받은 환 제조공법

국내유일! 환제조공법 기술발명특허

*환우 황제공진보는 특허 출원단계가 아닌 특허등록 완료된 기술만을 사용합니다.



공진단계의 명품!
이런분께 적극 추천합니다.

- 빠른 원기회복이 필요한 부모님
- 만성피로와 스트레스에 시달리는 직장인
- 수술, 질병 등으로 체력 보강이 필요한 분
- 스태미너가 떨어져 고민하는 분
- 잡은 음주로 건강이 걱정되는 분
- 체력과 집중력이 필요한 수험생

미주 런칭 기념
마더스데이 특별 행사

황제 공진보 1 BOX (60환 2개월분) \$500 구입시
6년근 **홍삼정베리굿타임 (\$200)**을 드립니다.



한국진홍삼주식회사
US Branch

TEL 714.420.7124
redginseng.us@gmail.com

*판매처 및 대리점 모집