

삼겹살구이덮밥

둥이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



삼겹살은 한국 사람이라면 누구나 좋아하는 돼지고기 부위이지요. 그런데 삼겹살은 흔히 구워서 짬으로 먹거나 불고기 양념 등을 해서 먹거나 하는데 오늘은 삼겹살로 한그릇 덮밥을 만들어 보았어요. 바삭하게 구운 삼겹살과 싱싱한 양파채가 잘 어울리는 삼겹살구이덮밥입니다. 무엇보다 손 쉽게 만들 수 있어 좋고, 맛까지 있어서 좋습니다.

막 지어 따끈한 밥에 삼겹살, 그리고 싱싱한 양파채를 함께 먹으면 그 맛이 일품이랍니다.

삼겹살로 만드는 맛있는 덮밥 한그릇!

아이들, 어른들 할 것 없이 누구나 잘 먹어서 가족을 위해 제가 자주 해주는 덮밥요리입니다. 늘 무엇을 해서 먹을까 고민일때, 삼겹살을 가지고 손쉽게 만들 수 있는 한그릇 덮밥을 만들어 보세요! 온 가족이 반기는 맛있는 덮밥 요리가 될거예요.

Recipe

2인분
(저울 및 밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 밥(2공기-400g), 삼겹살(300g), 양파(2분의 1개), 부추(10줄기)
- ◆ 밑간 재료: 소금, 후춧가루(적당량) ◆ 간장소스 재료: 다진 마늘(0.5), 양조 간장(3), 맛술(2), 청주(2), 올리브오일(2), 생강즙이나 가루(약간), 후춧가루(약간)



1. 삼겹살에 밑간 재료인 소금, 후춧가루를 솔솔 뿌린다.



2. 썰은 양파와 부추를 함께 섞어 찬물에 10분 정도 담가 두었다가 꺼내 물기를 제거한다. (부추가 없다면 그냥 양파채만 사용해도 좋아요.)



3. 달군 팬에 삼겹살을 올려 노릇바삭하게 굽는다.



4. 구운 삼겹살을 먹기 좋게 한입 크기로 썬다.



5. 간장소스 재료를 한데 넣고 바글바글 끓여 주무룩 흐를 정도의 농도가 나도록 덮밥 소스를 만든다.



6. 완성 그릇에 따뜻한 밥을 담고, 그 위에 양파부추채를 올리고 구운 삼겹살을 올린 후, 소스를 취향껏 뿌려내면 끝.

한인이 운영하는 청소재료상 중 가장 큰

Brother's
청소재료상

Janitorial Supplies



도매
최저가격



무료배송

가정용 청소기구 재료에서부터
큰 빌딩 청소 각종 기구,
재료까지 완벽하게 구비!

각종 청소기계 수리 전문!
최신 청소기계 재료 다량 확보

각종 새로 개발된 청소 약품
화장지 / 각종 종이 / 타일 / 대리석
카펫 샴프 기계 / 왁스 기계
최신형 장비 일절 구비

Open : Mon-Fri 9am-6pm / Sat 10am-4pm

(562) 920-9090
(562) 920-9595

Fax. 562-920-9596

16211 Bellflower Blvd. Bellflower, CA 90706



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 • 인어와 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