

닭고기카레볶음밥

등이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



우리집 녀석들은 엄마가 만든 음식이 제일 맛있다고 합니다. 간혹 일이 있어 식구들 밥을 챙겨놓고 나가야 할 때면 바로 먹을 수 있는 김밥이나 볶음밥 등의 한그릇 밥을 만들어 놓고 나가는데요, 집에 돌아와서 싹싹 비워져 있는 그릇을 보면 그렇게 뿌듯할 수가 없어요.

오늘은 제가 외출할 때 식구들이 먹을 수 있도록 만들어 놓고 가는 볶음밥을 만들어 보려고 해요. 닭고기 안심살과 채소, 그리고 카레가루를 더해 만든 일품 볶음밥이에요. 마지막에는 모양이 살도록 달걀프라이는 꼭 올려줘야 하는 센스!! 냉동된 닭가슴살을 이용해서 만든 카레향이 솔솔 나는 볶음밥은 가끔 먹는 별미 한그릇 메뉴로 아주 훌륭해요. 가끔 별미 음식이 필요할 때, 또 미리 만들어 놓아야 하는 음식을 준비해야 할 때 준비해 보세요.

카레 좋아하는 분들이라면 맛있게 드실 수 있을 거예요.

Recipe

2-3인분
(밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 닭안심살(3장), 피망(1/4개), 양파(1/4개), 파프리카(1/4개), 밥(2공기-400g), 달걀(2개)
- ◆ 양념재료: 식용유(1+1), 간장(1), 맛술(1), 카레가루(2), 참기름(0.5), 통깨(0.5), 후춧가루(약간)



1. 닭안심살은 심줄을 제거하고 먹기 좋게 한입 크기로 썰고, 피망, 양파, 파프리카는 잘게 사방 0.5cm정도 크기로 자른다.



2. 달군 팬에 식용유를 두르고, 준비한 재료를 넣고 전체적으로 잘 익도록 잘 볶는다.



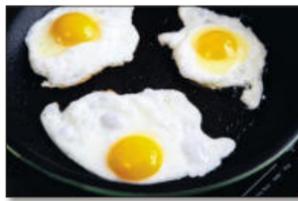
3. 닭고기가 하얗게 익으면 밥을 넣고 미리 넣은 채소들과 함께 잘 섞이도록 전체적으로 다시 볶아준다.



4. 간장, 맛술, 카레가루를 넣고 잘 섞이도록 잘 볶은 후, 참기름, 통깨, 후춧가루를 넣어 다시 한번 휘릭 볶아주면 볶음밥은 완성.



카레가루를 넣을 때는 그냥 뭉쳐있는 가루를 바로 퍼 넣는 것 보다 체에 쳐서 전체적으로 잘 퍼지게 넣어주면 뭉쳐지지 않고 잘 섞여요.



5. 다시 달군 프라이팬에 식용유를 두르고, 달걀후라이를 기호에 맞게 해주고, 완성 그릇에 볶음밥을 담고 달걀프라이를 올려 내면 끝.

음식의 맛을 바꿔주는 요리상식

돼지고기 누린내 없애는 법



고기의 누린내를 없애는 방법에서 가장 중요한 것은 핏물을 제거하는 것. 핏물을 말끔히 없애기만 해도 누린내가 거의 없어진다. 덩어리 고기라면 찬물에 담가 고기가 뿌연 색이 될 때까지 두었다가 물기를 닦아 사용하고 저민 고기나 다진 고기라면 종이타월에 싸서 꼭 눌러 핏물을 빼야 한다. 수육 요리에는 된장을 사용하는 것이 좋으며 사과즙도 누린내를 없애주는 동시에 육질을 연하게 만들어준다

생선살 부서지지 않게 굽는 요령



조기나 갈치처럼 기름이 많지 않은 흰 살 생선은 부서지기 쉽다. 굽기 전 소금에 절이고 밀가루를 입혀주면 부서지지 않아 모양을 유지할 수 있다. 소금에 절이지 않았다면 응고 성분이 강한 카레 가루를 뿌려준다. 프라이팬에 기름을 충분히 둘러주어 눌러붙지 않게 익히는 것도 중요하다. 만약 시장에서 파는 것과 같은 고소한 불 맛을 즐기고 싶다면 충분히 익힌 생선을 꺼낸 뒤 식초를 바른 석쇠에 넣고 불에 살짝 그을려주면 바비큐 맛을 낼 수 있다.

“호주에서 막 도착했습니다”



714.702.0305

www.sinicareusa.com
6561 Beach Blvd., Buena Park, CA 90621
jaydenkft@gmail.com

MP12 혈관과 간의 건강을 한 알에 담았습니다



\$50
OPENING SPECIAL
MP12 30정

- 12mg** 혈관 정화를 위한 폴리코사놀(Sugar Cane Wax Alcohol)
혈중 나쁜 콜레스테롤(LDL)을 낮춰주고 좋은 콜레스테롤(HDL)은 높여주어 심근경색, 고혈압, 혈관성 치매 등 심혈관 질환 예방에 도움을 줍니다.
- 35,000mg** 간 해독을 위한 밀크시슬(Milk Thistle)
밀크시슬의 주요 성분인 실리마린은 간 기능을 회복하고 해독하는 도움을 주며 특히, 간경화, 지방간 예방에 도움을 줍니다.
- 1,000mg** 자연 항산화 성분으로 알려진 후코이단(Fucus Vesiculosus)
후코이단이란 끈적끈적한 점질구조의 고미역, 다시마 등 갈조류에 들어 있는 성분으로 암세포의 세포자살을 유도하는 효과(아포토시스)가 있어 항암작용에 도움을 줄 수 있습니다.

MEGA GREEN LIPPED MUSSEL 7500



초록입 홍합 추출물로 칼슘과 글루코사민이 함유된 연골조직 재생과 염증 통증완화 건강기능식품
초록입 홍합은 염증 유발 물질 생성을 억제해 항암효과로 관절염에 효과를 볼 수 있습니다.

\$75
OPENING SPECIAL
초록홍합 180정

- ☑️ 관절염, 류마티즘 예방이 필요하신 분
- ☑️ 등산, 자전거 등 운동을 좋아하시는 분
- ☑️ 전반적인 건강관리가 필요하신 분
- ☑️ 허리, 무릎 등 관절에 통증을 느끼시는 분

PREMIUM EUCALYPTUS & TEA TREE PROPOLIS 6000



- ☑️ 위염, 장염
- ☑️ 편도염, 기관지염
- ☑️ 자궁염, 전립선염
- ☑️ 알러지성 아토피, 피부염

\$110
OPENING SPECIAL
프로폴리스 180정

- ☑️ 각종 바이러스들로부터 몸을 보호하여 주고 치료해주는 역할을 합니다.
- ☑️ 면역력을 강화시키는데 효과적입니다.
- ☑️ 체질 개선에 도움을 줍니다.
- ☑️ 항암 작용에 도움을 줍니다.

PROPOLIS ANTI POLLUTION MOUTH SPRAY



“천연 항산화제로 매일매일 입안을 항균하세요”
몰약(Myrrh) 기린지/호흡기관 관리에 탁월한 몰약 성분 함유!
에키네시아(Echinacea) 환절기에 면역력을 책임져 줄 에키네시아 성분 함유!
마누카 허니(Manuka Honey) 호주 대표 생산품, 마누카 허니 성분 함유!
스컬캡(Scullycap) 찜찜한 날의 상쾌함과 진정에 도움을 주는 스컬캡!
금잔화(Calendula)감기와 두통 완화에 효능을 가진 금잔화 성분 함유!

\$25
OPENING SPECIAL
프로폴리스 스프레이

- ☑️ 기관지 및 폐 보호
- ☑️ 입안 세균 방지 및 잇몸 염증 완화
- ☑️ 호흡을 원활하게 도와줌
- ☑️ 구강 항산화 효능