

달한마리카레볶음탕

등이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



지난 주에 이어 카레를 이용한 요리입니다. 우리집 아이들은 닭고기를 무척 좋아합니다. 그래서 달한마리카레볶음탕을 만들어 보았어요. 보통 카레에는 닭가슴살이나 안심을 소량 넣어 먹는 것이 대부분인데, 닭 한 마리를 통째로 해서 먹으니 정말 양도 많고 푸짐하더라고요. 불품있도록 채소도 큼지막하게 같이 넣어서 카레맛이 밴 닭고기를 먹다가 달큰한 채소도 함께 먹고, 나중에는 국물에 밥도 비벼서 푸짐하게 드셔보세요. 냄비째 내서 온 가족이 머리 맞대고 열심히 먹으면 굿굿~!! 카레 좋아하는 우리 가족은 닭볶음탕에 카레가 주인공인 것이 너무 맘에 듭니다. 저는 단호박과 양배추가 더 맛있더라고요. 아이들은 닭고기만 공략! 취향껏 가루로 된 카레가 아닌 고행카레로도 만들어 보세요. 닭 한마리가 통째로!! 카레 맛이 진하고 풍성한 달한마리카레볶음탕. 함께 만들어 볼까요.

Recipe

3~4인분
(중이컵과 저울 및 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 볶음용 닭(마리-1kg), 단호박(작은 것 1통-200g), 양배추(5잎-150g), 양파(2분의 1개-100g), 물(3컵) ◆ 카레양념장재료: 카레가루(8), 고춧가루(1), 다진 마늘(1), 고추장(1), 간장(2), 맛술(2), 올리브오일(2), 후춧가루(약간), 물(4분의 1컵)



1. 닭은 적당히 잘라서 커다란 기름은 떼어내고, 겹집도 취향껏 떼어낸 후 깨끗하게 씻어 물기를 뺀다.



2. 냄비에 물을 넉넉하게 붓고 팔팔 끓이다가 물이 끓을 때 닭을 넣고 약 3분간 팔팔 데친다.



3. 닭고기를 데친 물은 버리고, 고기는 건져내서 체에 받쳐 물기를 뺀다.



4. 물(3컵)에 데친 닭고기를 넣고 끓기 시작하면 중불로 줄여 약 25~30분간 끓인다.



5. 단호박은 속의 씨를 제거하여 큼직하게 썰고, 양배추, 양파도 큼직하게 썰어 준비한다.



6. 카레양념장재료를 한데 섞어 양념장을 만든다.



7. 폭 끓인 닭에 양념장을 넣고 전체적으로 잘 섞이도록 풀고 이어서 준비한 채소들도 함께 넣는다.



8. 뚜껑을 닫고 채소가 푹 익도록 끓여주고, 입맛에 따라 소금, 후춧가루를 더하면 끝.

한인이 운영하는 청소재료상 중 가장 큰

Brother's 청소재료상

Janitorial Supplies



도매 최저가격



무료배달

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

각종 청소기계 수리 전문! 최신 청소기계 재료 다량 확보

각종 새로 개발된 청소약품 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

“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



\$75

OPENING SPECIAL 초록홍합 180정

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

- ☑️ 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
- ☑️ 편도염
- ☑️ 자궁염
- ☑️ 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(Scullcap) 찜찜한 날의 상태함과 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