

두부김밥

둥이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



오늘 만들 김밥의 맛은 상상을 초월합니다. 어떻게 김밥에서 이런 맛이 나는거지? 하면서 정말 깜짝 놀라실 겁니다. 햄도 맛살도 달걀도 들어가지 않았는데, 두부조림 하나 넣고 당근과 단무지만 넣었음에도 정말 맛이 있다는 거..... 당근을 엄청 싫어하는 제 아들 둘도 이 김밥만큼은 아주 맛있게 잘 먹는답니다. 먹으면서도 "진짜 맛있다!" 소리를 연발해요. 그 맛이 궁금하시죠? 껴짜면서든 은근 고급진 맛의 김밥을 만들어 드시고 싶은 분들에게 강추합니다. 채식주의 자들도 맛있게 먹을 수 있는 두부조림김밥. 두부조림이 고소한 맛을 가미하고 또 연한 고기를 먹는 식감을 주어 씹는 즐거움도 선사합니다. 속에 들어간 김밥 재료가 딱 3가지인데도 맛이 짝 찬 기분이 들어요. 단무지 하나 사시면 김밥 여러 줄 해서 드실 테니 두부와 당근도 좀 더 구입하여 넉넉하게 만들어 드세요. 두부김밥의 맛에 푹 빠지실 거예요.

Recipe
2인분
(저울 및 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 따뜻한 밥(2공기-400g), 두부(1팩-300g), 당근(4분의 3개-150g), 김밥용 단무지(4줄), 김밥용 김(4장), 식용유(2), 소금(약간) ◆ 두부양념재료: 양조간장(2), 맛술(2), 올리고당(1) ◆ 밥양념재료: 참기름(1), 통깨(1), 소금(0.2)



1. 두부는 8등분으로 일정하게 자르고, 키친타월에 올려 놓고 툇툇 눌러 물기를 뺀 후 전체적으로 소금을 솔솔 뿌린다.



2. 당근은 채 썬 다음, 식용유를 두른 달군 팬에 넣고 소금을 솔솔 쳐서 2분 정도 볶는다.



3. 팬을 뒤고서 달군 팬에 식용유를 두르고, 두부를 넣고 사방으로 노릇하게 굽듯 지진다.



4. 두부양념재료인 양조간장, 맛술, 올리고당을 넣고 전체적으로 바짝 타지 않게 조리 후 충분히 식혀준다.



5. 따뜻한 밥을 볼에 담고, 밥양념재료인 참기름, 통깨, 소금을 넣고 골고루 섞는다.



6. 양념한 밥 1/4를 김 전체에 펼쳐고, 그 위에 단무지, 당근, 두부조림을 올리고, 김밥을 돌돌 단단하게 말아 먹기 좋게 썰어 내면 끝.

Lic. #C-39 920169

지붕에 관한 모든공사

주택/상가/아파트

무료 견적

- 지붕 수리 & 재시공
- 깨진 기와 & 싱글 부분 수리
- 새 지붕 & 비 세는 지붕 공사

쿨루프서비스 Roofing Contractor Since 2007

Cool Roof Service
(213) 820-3789 (714) 224-8394
www.coolroofservice.net

음식의 맛을 바꿔주는 요리상식

▣ 라면 면발 불지 않게 끓이는 방법

끓는 라면에 포도주 2큰술을 넣어주면 꼬들꼬들한 면발이 유지된다. 와인의 성분에는 밀가루를 쫄깃하게 만드는 유기산이 있어 시간이 지나도 면이 퍼지지 않고 탄력을 유지할 수 있는 것. 유기산은 지방을 응고시키기도 한다. 이때문에 국물 위로 떠오르는 응고된 지방을 걷어내면 칼로리가 훨씬 낮은 다이어트 라면을 만들 수 있다.

내과 · 노인과 전문병원

이광혁 내과

이민국(USCIS) 신체검사 지정병원

건강 검진 스페셜

\$149

- 1. 내과 전문의 상담, 진찰 및 치료 (1회)**
- 2. 종합혈액검사:**
혈당검사, 간기능 검사, 신장기능검사, 갑상선호르몬검사, 종합콜레스테롤검사, 중성지방검사, 전해질검사, 혈중단백질검사, 칼슘검사, 빈혈검사, 백혈구검사, 적혈구검사, 혈소판검사, 요산검사, 지방간검사, 당화혈색소(HbA1c)
- 3. 정밀소변검사:**
Color, Character, Specific Gravity, PH, Glucose, RBC, Protein Ketones, Blood, Urobilinogen, Nitrite, WBC, Bilirubin, Epithelial Cells, Bacteria, Casts, Crystals

John K. Lee, M.D.
미국 내과 보드 전문의
미국 노인과 보드 전문의
Diplomate, American Board of Internal Medicine
CAQ in Geriatric Medicine
Member, American College of Physicians
Member, American Geriatrics Society
Member, American Medical Association

진료시간 : 월화목금 - 8:30am ~ 5:30pm
토 - 8:30am ~ 12:30pm

각종보험, 메디케어, PPO, HMO 받습니다.

Tel: 714.879.8700
400 N. Euclid St.
Fullerton, CA 92832