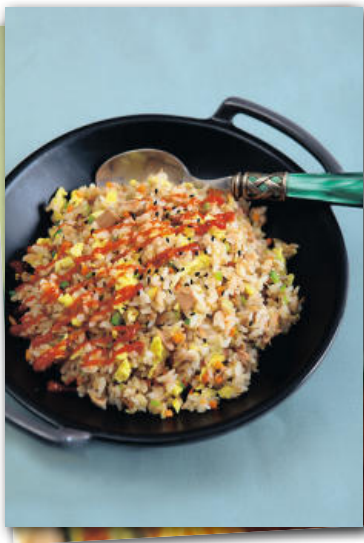


참치채소볶음밥

등이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



밖에 일이 있어서 아이들 식사를 미리 만들어 놓고 가야 하는 일이 생길때 저는 주로 볶음밥이나 김밥 종류를 많이 만들어 놓아요. 식어서 먹어도 맛있고, 모양도 좋으며, 먹기에도 편하니까요. 아이들끼리만 있게 되는 경우 컵라면을 많이 먹더라고요. 그래서 라면 먹지 말라고 시간적 여유가 생기면 밥을 꼭 해놓고 나가요.

볶음밥이나 김밥을 쌀 때 집에 있는 재료들을 최대한 잘 활용하는데요, 오늘은 늘 집에 있는 캔 참치와 여러가지 자투리 채소들을 이용해서 만든 볶음밥이에요. 양도 더 넉넉해지고 영양가도 많으라고 달걀도 함께 넣었어요. 아이들은 마지막에 케첩으로 지그재그 그려주면 훨씬 더 좋아하더라고요. 볶아놓자마자 아이들이 이게 뭐라고 난리난리!! 아주 순가락이 바빠집니다. 우리집 녀석들은 케첩은 꼭 뿌려야 한다며~. 그래야 더 맛이 있다고 하네요.

만만하게 아무 생각없이 그냥 볶아 먹어도 맛있는 참치볶음밥으로 식구들이 환하게 웃을 별미 밥상을 만들어 보세요~.

Recipe

2인분  
(밥순가락계량)

- ◆ 주재료: 밥(2공기-400g), 참치캔(1캔-150g), 달걀(2개), 양파(1/4개-50g), 당근(1/6개-30g), 애호박(1/6개-40g) (애호박 대신 대파나 쪽파, 또는 피망을 넣어도 좋아요.)
- ◆ 양념재료: 식용유(1), 양조간장(0.5), 소금, 후춧가루(적당량), 참기름(0.5), 통깨(0.5)



1. 밥은 따뜻하게, 참치는 기름을 빼고 참치만 걸러 준비하고, 달걀은 소금 살짝 넣고 풀고, 양파, 당근, 애호박은 잘게 썬다.



2. 달걀 팬에 기름을 살짝 두른 후 풀어 놓은 달걀을 휘저어서 달걀 소보료를 만들어 그릇에 담아 둔다.



3. 다시 팬을 달걀식용유를 두르고, 다진 채소를 넣고 2분 정도 중불에서 달걀 볶는다.



4. 채소가 거의 볶아지면 이어서 밥을 넣고 주걱을 세워서 밥과 채소가 고루 섞이도록 볶는다.



5. 양조간장, 소금, 후춧가루로 간을 하고, 참치를 넣고 살이 많이 부서지지 않도록 살 볶는다.



6. 미리 만들어 놓은 달걀소보료를 넣고 참기름, 통깨를 넣고 고루 섞어 볶아주면 끝.

※ 간장을 많이 넣으면 볶음밥의 색깔이 너무 진해질 수 있으니 반순가락만 넣고 소금으로 간을 하고 후춧가루도 취향대로 넣어주세요.

시니어 헬스케어 전문 **MART** 연

**HOWARD DRUGS**

· 깨끗한 시설 · 저렴한 가격 · 친절환 서비스  
당뇨/ 고혈압/ 콜레스테롤 상담 전문

세리토스, 실비치, 싸이프러스, 롱비치, 하와이언 가든, 다루니

30년 병원 임상경험  
\*노약사에게 전화주세요



약사 노혜경  
Pharm.D.  
Board Certified  
Pharmacotherapy  
Specialist

하워드 약국(노약국)

562-866-6011

20141 Pioneer Blvd. Lakewood, CA 92715

This pharmacy is independently owned and operated under a license from Health Mart Systems, Inc.

JOY 핸디맨 & 플러밍



물  
새  
요  
:

연락주세요.

24  
시간

제이킴

714.249.5469

확실한 선택과 후회없는 결정! 30년 경험의 신용과 책임!

작은 일에도 책임과 정성을 다하여 드리겠습니다.

ORION CABINET & TILE

최고급 캐비닛 & 유로피안/쿼츠/그라나이트/타일/우드/방수라미네이트 홈세일

공장직영

50,000 sq.ft.  
초대형 창고/소룸

커스텀 캐비닛  
커스텀 카운터탑

모든 시티  
인-허가 공사  
설계/시공/인테리어

부엌/화장실 스페셜  
리모델링 전문

전기/플러밍/드라이월/  
페인팅 모든 공사 책임 시공

오리온캐비닛/타일

www.orientile.com

주 정부 면허 및 보험

\*상담 후 소룸을 방문하시면 더욱 다양하고 만족할 선택을 약속드립니다

상담문의/ 방문시 예약 714.858.3000

Showroom & Warehouse 900 E. Vermont Ave, Anaheim, CA 92805

