

**투꾸미 두부강된장 비빔밥** 동아맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



오늘 요리는 입맛 팍팍 살리는 기분 좋게 먹는 한그릇 밥 요리입니다. 두부강된장을 만들고, 투꾸미 구운 것을 보기 좋게 올려 비주얼도 살고, 맛도 사는 그런 요리이지요. 요즘 투꾸미가 많이 보여 요리 여기저기에 마구 넣고 있는데요, 한그릇 밥에 구운 그대로 올리면 훨씬 더 먹음직해 보인답니다. 봄철 투꾸미가 제철인 요즘 입맛 살리고, 기분까지 살리는데 제격인 요리랍니다. 먹고 나서 뒤돌아서면 바로 생각나는 건강한 맛이예요. 쓱싹쓱싹~ 완전 맛있게 비벼 드셔보세요. 먹다 보면.....한 숟가락 한 숟가락이 줄어들어 가는 것이 아까운 맛이라는~ 두부강된장 자체가 구수하니 맛있고, 또 쫄깃하게 씹히는 투꾸미도 함께 먹을 수 있어서 참 좋고, 온 가족이 맛있게 드실 수 있는 메뉴로 최고랍니다. 입맛이 팍팍 산다!! 기분 좋게 먹는 한그릇 두부강된장 비빔밥!

**Recipe**

(2-3인분)  
(저울 및 종이컵과 밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 밥(1공기+1/2공기-300g), 투꾸미(6~7마리-300g), 두부(1모-300g), 양파(1/2개-100g) 새송이버섯이나 표고버섯(2개-50g), 청양고추(2개), 식용유(1), 물(1컵), 베이비채소(2줌)
- ◆ 투꾸미 밑간 재료: 청주(1), 다진 마늘(0.3), 후춧가루(약간)
- ◆ 양념장 재료: 고춧가루(1), 다진 마늘(0.5), 설탕(0.5), 된장(4), 고추장(2), 맛술(2)



**1.** 투꾸미는 밑간을 넣고 바락바락 씻어서 내장과 먹물통을 제거하고 잘 씻어 물기를 빼서 한입 크기로 썰어 준비한다.



**2.** 손질한 투꾸미에 투꾸미 밑간 재료인 청주, 다진 마늘, 후춧가루를 넣고 조물조물 밑양념을 한다.



**3.** 두부는 사방 1.5cm 정도 크기로 썰고, 양파는와 새송이버섯이나 표고버섯은 사방 1cm 크기로 썰고, 청양고추는 송송 썬다.



**4.** 양념장 재료인 고춧가루, 다진 마늘, 설탕, 된장, 고추장, 맛술을 한데 섞는다.



**5.** 달군 팬에 밑양념을 한 투꾸미를 넣어 바삭 익히고, 익힌 투꾸미와 국물은 각각 따로 받아둔다.



**6.** 달군 팬에 식용유를 두르고, 썰어 놓은 재료들을 달달 볶다가 물과 투꾸미 볶은 물, 양념장 섞은 것을 모두 넣고 끓인다.



**7.** 이렇듯 바글바글 끓여 국물이 적당히 남도록 두부강된장을 만들어 완성한다.



**8.** 그릇에 밥을 나누어 담은 후 취향껏 두부강된장을 올리고, 그 위에 베이비채소를 올리고, 투꾸미 구운 것을 모양에서 올려내면 끝.

**부에나 팍 양로병원**

Buena Park Nursing Center ★★★★★

**Skilled Nursing**

IV 투여, 당뇨, 통증관리, 투석케어  
외상치료, 호스피스케어 등

**Subacute Unit**

Respiratory, Tracheostomy Care  
Ventilator 등

**서비스**

한국음식 또는 미국음식  
한국인 스태프 / 한국인 소셜워커  
한국책, 신문 / 24시간 한국방송  
다양한 한인교회 봉사활동

**재활치료**

물리치료  
작업치료  
언어치료

메디케어, 개인, 메디칼, HMO, PPO 취급합니다

www.buenaparknc.com

한국어: 562-240-3516 한국분이 친절히 도와드립니다  
영어 : 714-828-8222 Fax: 714-828-1467  
8520 Western Ave. Buena Park, CA 90620

**지붕에 관한 모든공사**

주택/ 상가/ 아파트



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

무료  
견적

**쿨루프서비스** Roofing Contractor Since 2007

Cool Roof Service

(213) 820-3789 (714) 224-8394

www.coolroofservice.net

**명랑골프키트 필드전용  
햇빛차단 테이프**



자외선A/B  
99%+ 차단

무자극  
TPE-gel  
접착제

피부색  
23호

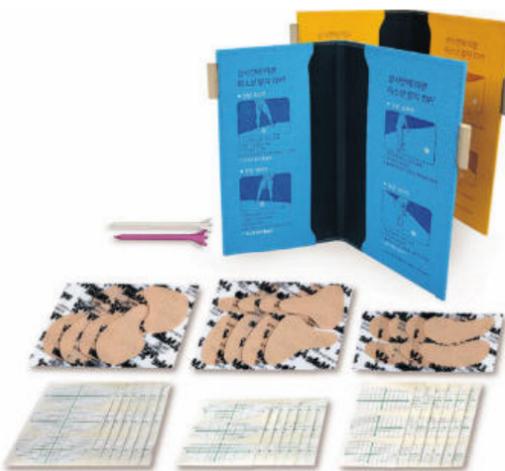
Skyblue or Yellow  
1세트 \$29



드라이버

우드

아이언



**제품구성** 햇빛차단 테이프 12매  
제로프릭션 롱티 1개  
타점테이프 57매

**명랑골프 타점테이프 Tip**

무조건 타점이 생기는 타사제품과는 다릅니다. 힘 빼고 정타로 가급적 골프공의 많은 면적이 헤드면에 맞아야만 표기됩니다.

**핵심은 접착제**

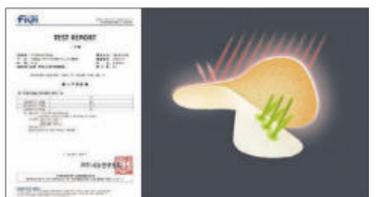
타제품과 비교해 보세요.

특허받은 TPE Gel  
“포스트잇 처럼  
피부자극도 없이  
탈부착 돼요~”



**UV-A, UV-B 99% 차단**

민감성 피부에도 안전  
국제접촉피부연구회 판정  
인체적용시험 무자극제품



**HK US, Inc.**  
Import & Trade Dept.

714.719.7325

판매처  
모집

\*골프/ 운동용품점/ 약국 등  
판촉 및 행사 선물용 구매 우대