

두부샌드위치

동아맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



여러 종류의 다양한 샌드위치 중에서 두부를 넣은 샌드위치를 만들고 싶었어요.

그냥 두부를 부쳐서 넣으면 맛이 없으니까, 두부를 짭짤하게 조리서 빵 사이에 끼워줍니다. 두부를 간장소스에 조리서 김밥을 싸거나 빵에 끼워 먹으면 두부 자체에서 순하고 담백한, 마치 고기를 먹는 그런 느낌이 들어요. 두부조림과 함께 풍성하게 넣은 양배추샐러드가 두부샌드위치의 맛을 한껏 살려줍니다.

아삭아삭한 양배추 샐러드도 듬뿍이라 아주 맛있어요. 통으로 넣은 두부를 그대로 썩썩!! 고기보다 담백하고 맛있는 두부샌드위치. 한끼 식사로도 부족함이 없답니다. 건강하고 푸짐한 샌드위치를 먹고 있는 기분!! 맛있게 만들어 드세요.

Recipe

(2인분)  
(밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 식빵(4장), 두부(3분의 2모-200g), 양배추(손바닥크기 6장-180g) 당근(6분의 1개-30g), 체다슬라이스치즈(2장)
- ◆ 양배추양념 재료: 마요네즈(4), 머스터드(0.5), 소금, 후춧가루(약간씩)
- ◆ 두부조림장 재료: 맛술(1), 양조간장(1), 올리고당(1)



1. 두부는 두부 모양 그대로 약 1cm 두께로 썰고, 양배추, 당근은 채 썰고, 체다슬라이스 치즈도 함께 준비한다.



2. 식빵은 아무것도 두르지 않은 팬에 앞뒤로 노릇하게 구워 습기가 차지 않도록 세워서 놓는다.



3. 팬을 다시 달걀식용유를 살짝 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 부친 후 두부조림장재료를 넣고 물기 없이 바짝 조리준다.



4. 채 썬 양배추와 당근은 볼에 담고, 양배추양념재료인 마요네즈, 머스터드, 소금, 후춧가루를 넣고 골고루 잘 섞는다.



5. 구운 식빵에 양배추 샐러드를 돌로 나눠 듬뿍 올린다.



6. 5 위에 간장소스로 잘 조리된 두부를 올리고, 체다슬라이스치즈를 올려서 나머지 빵으로 덮어주면 끝.

용접 및 하우스 리모델링  
모든 것 해결해 드립니다



철대문 제작/설치 및 펜스 설치  
녹슬어 떨어지거나 망가진 곳  
플러밍, 페인트, 타일, 에어컨  
LED Light, Slipfence  
하우스 리모델링, 화장실 리모델링  
Metal Door, 콘크리트, 방범창살, 핸드레일

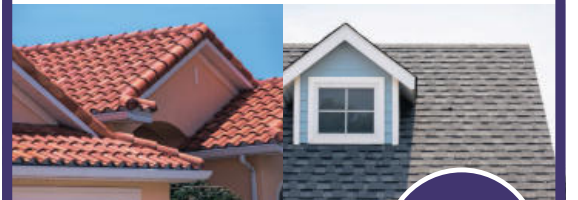


SK 핸디맨 펜스/플러밍/리모델링

909.969.3669

지붕에 관한 모든 공사

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

최고의 질병 치료법은 바로 예방입니다

예방접종을 통한 심각한 질병 및 감염병 예방에 대해  
꿀약국 예방접종센터에 문의 하세요.



꿀약국<sup>TM</sup>  
Honey Pharmacy<sup>®</sup>

COVID-19 백신 접종 가능

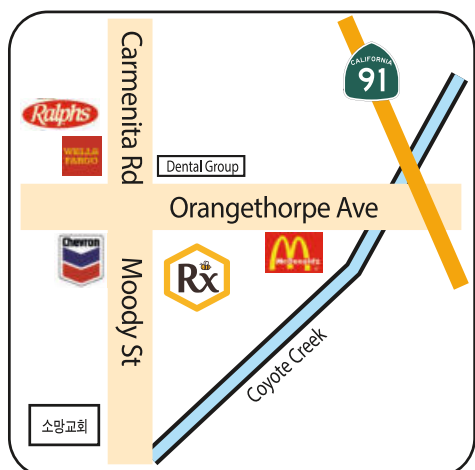
이민국(USCIS) 필수 예방접종 가능

독감예방주사 **Now** 접종 가능

건강한 약국, 꿀약국!

가족같은 약국, 꿀약국!

Kaiser Permanente, Rite Aid  
10년 약사 경력!



꿀약국 예방접종센터

처방전 필요 없습니다! 예약도 필요 없습니다!

- Shingles(대상포진)
- Flu(독감)
- Prevnar 13, Pneumovax 23(폐렴)
- Hepatitis A, Hepatitis B(간염)
- M-M-R(홍역, 볼거리, 풍진)
- Meningitis(수막염)
- Tdap(파상풍, 디프테리아, 백일해)
- Typhoid(장티푸스)
- HPV-Human Papilloma(인간 유두종)



약학박사 로렌 민 / 약학박사 안젤라 권  
매니저 벤자민 유

Tel: 562.403.2332

7002 Moody St. #106, La Palma, CA 90623

Fax: 562.403.2331

Honeyrx123@gmail.com

\*메디케어, 메디케이드, PPO, HMO 받습니다

카카오톡 상담 환영



Honeyrx