

파프리카토마토냉파스타 동미맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



날이 더워지면서 냉면과 같은 시원한 음식을 많이 찾으시지요? 그래서 오늘은 냉파스타를 만들어보려고 해요. 냉파스타는 파스타면 만열을 가해 삶고 나머지 재료들은 열을 가하지 않고 그냥 섞어주기만 하면 되는 은근 졸나는 요리랍니다. 더운 날에 해서 먹으면 깔끔하고 시원하게 즐길 수 있으며, 바로 해서 먹지 않고 두었다가 먹어도 되는 파스타입니다. 무엇보다 좋은 것은 만들기가 매우 쉽다는 것이에요. 잠깐이면 똑딱 만들 수 있으니 갑자기 손님이 찾아오거나 바쁜 날 아이들 간식으로 아주 그만이지요.

스파게티면을 꼭 익힐지, 조금 덜 익힐지 하는 것은 사람마다 취향이 다르니 각자의 입맛에 맞게 살아주세요. 면을 삶는 동안 다른 한쪽에서 조리를 하면 되는데, 흑스파게티 면을 먼저 삶아 놓았을 경우에는 면을 체에 받쳐 뜨거울 때 바로 올리브오일을 발라두시면 됩니다.

맛있게 만들어 드세요~!

Recipe

(1인분)
(저울 및 밥숟가락 사용)

- ◆ 주재료: 완숙토마토(1개-150g), 파프리카(2분의 1개), 양파(8분의 1개) 스파게티면(80g)
- ◆ 소스재료: 다진 마늘(0.3), 레몬즙(2), 설탕(0.3), 꿀이나 아가베시럽(1) 소금(0.2), 올리브유(2-3), 통후춧가루(약간)



1. 끓는 물에 굵은 소금을 넣고 스파게티면을 넣고 끓기 시작하면 7-8분 정도 더 삶는다.



2. 완숙토마토는 먹기 좋게 8-10등분 정도로 자르고, 파프리카도 굵직하게 채 썰고, 양파도 채 썬다.



3. 먼저 소스재료를 설탕과 소금이 녹도록 잘 섞고, 이어서 올리브유, 통후춧가루를 넣고 고루 잘 섞는다.



4. 섞어 놓은 드레싱에 미리 썰어 놓은 재료들을 모두 넣고 살살 버무린다.



5. 이어서 파스타면 삶은 것도 식혀서 넣고 살살 버무리면 끝.



TIME 123 INSURANCE

CA Lic. #0I77153

메디케어/ 메디칼

- ▶ 연중 가입기간
- ▶ 10/15~12/7

2022년 플랜 꼼꼼히 비교해 보세요



“서울 메디컬 그룹과 함께합니다.”

☎ 무료상담 언제든지 환영합니다.

562.833.1885 714.994.2222

5731 Beach Bl., #203, Buena Park, CA 90621

100세 시대, 은퇴 상담

- ▶ Retirement Plan: 401K Rollover
- ▶ 평생 인컴 플랜
- ▶ IRA 를 통한 롱텀케어 평생 커버 보장
- ▶ 질병에 대한 롱텀케어 준비
- ▶ 완벽한 장례절차 준비

TIME 123 INSURANCE

Sussy Kim 김성원

T: 714.994.2222

F: 714.515.3697

sussy.w.kim@gmail.com



CHAPMAN CARE CENTER
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

채프먼 케어센터

생명을 존중하고 사랑을 실천하는 요양병원



가든그로브와 에너하임의 경계에 위치한 채프먼케어센터는 99개의 침대를 보유한 숙련되고 전문화된 준급성의 시설로 환자에게 최고의 간호 및 재활 서비스를 제공하기 위해서 노력하고 있습니다.

메디케어, 메디칼, HMO, PPO 보험 받습니다. 개인 사정에 따른 캐시 플랜도 제공합니다.

전문 간호 서비스

- 24시간 전문 간호사 케어
- 단기 재활 치료 및 장기 치료
- 링거 투여 (정맥 치료)
- 튜브 음식 투여 관리
- 전문 상처 관리
- 비강구멍양, 정맥염양
- 당뇨병 관리
- 투석전우관리
- 근육경축/부목
- 통증 치료 및 관리
- 회복간호지원 프로그램 제공

채프먼의 특별 혜택

- 개인실 및 2인 1실 제공
- 전문 영양사의 전문 메뉴와 식습관 관리
- 일상 생활 프로그램 지원
- 모든 방에 TV와 인터넷 제공
- 마음과 이발 서비스 지원
- 사회복지 및 가족 지원 프로그램
- 종교 서비스
- 퇴원 절차 관리
- 한국 문화 프로그램 제공 (다양한 게임과 특별한 메뉴 제공)

추가 특별 서비스

- 약 서비스 (처방약 포함)
- 각종 검사와 방사선 검사
- 전문 영양사와 영양 상담
- 치과, 청각, 갑안과, 발 전문의 서비스
- 심리학과 정신과 서비스 제공
- 호스피스 간호 서비스 제공
- 위탁 간호 서비스 제공

준급성 치료 서비스

- 모든 숙련된 간호 및 재활 서비스 포함
- 오피스 치료
- 기관질 절개 치료
- 인공 호흡기 관리 및 치료

재활 치료 서비스

- 물리 치료
- 작업 치료
- 언어와 언어 치료



CHAPMAN CARE CENTER
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

12232 Chapman Avenue, Garden Grove, CA 92840

채프먼케어센터

Tel: 714.971.5517 Fax: 714.971.5701

한국인 담당/ Faith Kim (페이스킴)

714.469.5720

faithk@chapmancare.net

입원/퇴원 수속에 관한 문의는 연중 무휴 팩스 가능