

새우된장덮밥

동미맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



자꾸만 나이가 들어갈수록(?) 이런 밥상이 좋아집니다. 자장도 물론 좋아하고 카레라이스도 엄청 좋아하지만, 된장으로 된장소스를 만들어서 밥에 비벼서 먹으면 그 맛이 구수하니 기분 좋게 맛있답니다. 한그릇 먹고 나서도 속도 참 편하고, 더부룩하지 않고 기분 좋게 배부른 음식.

오늘은 된장덮밥에 새우와 감자를 넣고 만들어 보았어요. 새우 자체가 워낙 맛있어서 정말 다른 특별한 양념 없이 된장으로도 아주 맛있는 덮밥소스가 만들어져요.

된장소스에 새우살이 아주 잘 어울리는데요, 새우살 씹히는 맛과 채소들의 쫄 무른 맛이 된장소스의 깊은 맛을 더해주세요. 한그릇 비벼 먹으면 정말 기분 좋은 밥상을 대한다는 느낌이예요. 자장, 카레처럼 기분 좋게 비벼 맛있게 먹는 된장덮밥. 제 입맛에는 자장보다 카레보다 훨씬 맛있네요.

좋아하는 채소를 넉넉하게 넣고 맛있게 짹짹 비벼 드세요.

Recipe

(3-4인분)
(자료 및 동미맘과 밥순이가격계함)

- 주재료: 밥(적당량), 새우살(15개), 감자(큰 것 1개-200g), 양파(1개-200g) 애호박(3분의 1개-100g), 홍고추(2분의 1개), 식용유(1), 물(2컵)
- 양념재료: 쌈장(3), 된장(3), 다진 마늘(0.3), 맛술(1), 고춧가루(1)
- 결들이재료: 참기름과 통깨(적당량), 깻잎채(적당량)



1. 새우살은 3등분 해서 자르고, 감자, 양파, 애호박은 사방 1.5cm 정도 크기로 자르고, 홍고추나 청양고추는 송송 썬다.



2. 달군 팬에 식용유를 두르고 새우살, 감자, 애호박, 양파를 모두 넣고 달달 2-3분간 볶는다.



3. 물을 붓고 불의 세기를 올려 재료들에서 푹푹 맛이 우려나도록 4-5분간 끓인다.



4. 된장, 쌈장을 넣고 전체적으로 재료가 맛이 배도록 끓인다. (쌈장 대신 된장(1)과 고추장(1)을 넣어도 좋아요)



5. 다진 마늘, 맛술, 고춧가루, 그리고 썬어 놓은 홍고추나 청양고추를 넣고 잘 볶아주면 된장소스는 완성.



6. 깻잎은 곱게 채 썰고 완성 그릇에 밥을 담고, 그 위에 새우된장소스를 끼얹고 깻잎채를 소복하게 올려내면 끝.

시니어 헬스케어 전문 **MART** 옆

HOWARD DRUGS

· 깨끗한 시설 · 저렴한 가격 · 친절함 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



(Del Amo Bl. + Pioneer Bl.)

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

미국 내과 · 스포츠의학과 보드전문의

김진세

내과/통증전문의
스포츠의학과

스포츠 부상 전문 치료병원
근골격계 통증, 신경통증 전문의

P.R.P.(자가혈청) Stem Cell(줄기세포) 치료

USC 의과대학 레지던트 Training 지정병원

한국인 유일의 미국내과 및 통증의학
미국 스포츠 의학 보드전문의



Chin Se Kim M.D.

- ◆ 미국내과보드전문의
- ◆ 미국스포츠의학보드전문의
- ◆ 미국통증의학보드전문의
- ◆ 가주정부 Qualified medical evaluator

전문진료분야

- ▶ 일반 내과질환 : 고혈압, 당뇨병, 심장질환, 폐질환, 응급치료
- ▶ 각종 스포츠 관련 부상 치료 전문
- ▶ 각종 통증치료 : 관절염, 통풍, TMJ, 목, 허리디스크, 견비통, 두통
- ▶ 최신 물리치료 : 침 치료, 교통사고, 직장상해
- ▶ 종합 진단검사 : 초음파, 심전도, ECHO, 폐기능 검사
Treadmill, Holler
- ▶ 가주정부 Disability evaluation 지정병원
- ▶ Sports injuries, 탈골, 골절치료, Cast, Custom brace
- ▶ 수술 후 재활 치료, 중풍 물리치료

최첨단 C-Arm 통증치료, 초음파 MRI, CT촬영, 각종 내과 질환 종합검진, 할인 Program 제공

오바마케어 취급
각종 HMO·PPO/보험/교통사고
직장상해보험/메디케어 취급
여행자 보험/종합 혈액 검사

문의전화 **714-520-0809**

1736 W. Medical Center Drive #B Anaheim, CA 92801

