

데리야끼소스오므라이스

등이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



오므라이스는 아이들이 참 좋아해요. 보통 오므라이스는 케첩을 넣고 달달 볶은 밥으로 만드는데요, 이번 오므라이스는 달콤한 데리야끼소스를 이용한 요리입니다. 케첩소스 오므라이스에 익숙한 아이들도 이렇게 해주면 참 좋아할 거예요. 엄마도 아빠도 어른들도 함께 드세요. 아이들이 참말로 좋아하는 달달한 볶음밥의 데리야끼오므라이스. 예쁘게 만든 모양이 아까워 주저하지 말고 푹푹 맛있게 드세요.

Recipe

(2-3인분)
(밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 밥(2공기), 달걀(3개), 소시지(1개), 양파(4분의 1개), 당근(6분의 1개), 피망이나 파프리카(5분의 1개), 양송이버섯(4개) ◆ 데리야끼소스 재료: 간장(2), 굴 소스(1), 청주(2), 설탕(2), 생강즙(1), 물(3분의 2컵), 녹말가루(0.5) ◆ 양념 재료: 소금, 후춧가루(적당량)



1. 데리야끼소스재료를 먼저 잘 섞고, 중불에서 계속 저어가면서 농도가 나도록 끓여 데리야끼소스를 만든다.



2. 소시지, 양파, 당근, 피망이나 파프리카는 볶음밥에 넣기 좋도록 잘게 다져 팬에 기름을 적당히 두르고, 재료를 넣고 달달 볶는다.



3. 따뜻한 밥을 넣고 골고루 섞어 볶다가 미리 만들어 놓은 데리야끼소스를 약 7-8숟가락 정도 넣고 고루 잘 섞어 볶아준다.



4. 맛을 보아 소금, 후춧가루를 적당히 넣고 간을 해주면 볶음밥은 완성! 완성된 볶음밥은 따로 담아 둔다.



5. 충분히 달군 팬에 기름을 얇게 펴 바른 후, 약간의 소금을 넣고 잘 풀은 달걀을 2분의 1만 붓고 펼쳐 익히고, 뒷면이 반쯤 익었을 때 불을 끄고, 미리 볶아둔 밥을 적당히 올린 후 포개준다.



6. 남은 데리야끼소스에 얇게 썬 양송이버섯을 넣고 한 번 끓이고, 오므라이스 위에 적당히 끼얹어 내면 끝.

TIME 123 INSURANCE

CA Lic. #0I77153

메디케어/ 메디칼

▶ 연중 가입기간

▶ 10/15~12/7

2022년 플랜 꼼꼼히

비교해 보세요

TIME 123 INSURANCE 는 서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

SMG 서울 메디칼 그룹 SEOUL MEDICAL GROUP



4년 연속 환자 만족도와 의료진 진료 수준 최고 5성급 메디칼 그룹

www.seoulmedicalgroup.com

100세 시대, 은퇴 상담

▶ Retirement Plan: 401K Rollover

▶ IRA 를 통한 롱텀케어 평생 커버 보장

▶ 질병에 대한 롱텀케어 준비

▶ 평생 인컴 플랜

▶ 완벽한 장례절차 준비

Sussy Kim 김성원

Tel. 562.833.1885

714.994.2222



무료상담 언제든지 환영합니다.

sussy.w.kim@gmail.com Fax. 714.515.3697

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

최고의 질병 치료법은 바로 예방입니다

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

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