

촉촉쇠고기덮밥

등이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



다른 모든 요리들이 그렇지만, 특히나 쇠고기 요리는 만들어 먹는 타이밍이 참 중요한것 같아요. 요리해서 바로 따뜻하게 먹는 것이 최고 맛이 있지요. 촉촉쇠고기덮밥은 국물이 넉넉해서 촉촉하게 드실 수 있는 덮밥이에요. 보통 덮밥을 만들 때는 물녹말을 넣어서 걸쭉하게 해서 먹는데요, 요건 국물이 그대로 있는 촉촉덮밥 이에요.

만들어서 바로 먹으면 마치 당면이 없는 쪽배기 불고기에 밥 말아먹는 기분? 촉촉하니 따로 국물이 필요 없고 푸짐한 한그릇 덮밥입니다.

재료만 다 준비되면 식구들 모였을 때 바로 즉석에서 만들어 내면 아주 훌륭하답니다.

덮밥의 경우 모두 한꺼번에 비벼서 먹기보다 있는 모양 그대로 밥과 재료를 함께 떠서 먹으면 더 쫄쫄하고, 밥도 쉽게 불지 않아서 좋아요.

김치 하나만 곁들이면 아주 환상입니다.

Recipe

(2인분)
(중이칼과 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 밥(2공기), 쇠고기불고기감(200g), 양파(2분의 1개), 쪽파(4대), 달걀(2개), 멸치다시마육수(2컵) ◆ 불고기양념 재료: 다진 마늘(0.5), 청주(1), 소금, 후춧가루(약간씩) ◆ 양념 재료: 간장(2), 굴 소스(1), 맛술(2), 청주(1), 설탕(1), 참기름(0.5), 후춧가루(적당량)



1. 멸치다시마육수를 끓여 맑은 육수만 받아낸다.



2. 알계 흰 쇠고기 불고기감을 불고기양념 재료인 다진 마늘, 청주, 소금, 후춧가루를 넣고 조물조물 양념해 5분 정도 재워둔다.



3. 양파는 채 썰고, 쪽파는 송송 썰어 준비한다.



4. 멸치다시마육수에 간장, 굴 소스, 맛술, 청주, 설탕을 넣고 바글 바글 끓기 시작하면 양파를 넣고 다시 바글바글 끓을 때까지 1-2분 간 끓인다.



5. 양파를 넣은 덮밥국물이 바글바글 끓으면, 쇠고기를 하나씩 데어서 넣는다.



6. 고기가 다 익고, 국물이 또 바글바글 끓기 시작하면 1분간 더 끓인 후 불의 세기를 중불로 줄이고, 달걀을 푼 것을 휘휘 두르고 젓지 않은 상태로 1분간 끓인다.



7. 불을 끄고 미리 썰어 놓은 송송 썬 쪽파를 넣고, 마지막으로 참기름, 후춧가루를 뿌려주면 덮밥소스 완성. 그릇에 밥을 담고, 덮밥소스를 적당히 국물과 함께 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

