

떠먹는 떡꼬치

등이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



오늘은 떡볶이떡으로 만드는 간식입니다. 사실은 피자떡꼬치 하려고 하다가 너무 귀찮아서 이렇게 프라이팬에 한꺼번에 부쳐봤어요. 그렇게 만들어 놓고보니 이름을 지어야 하니까 떠먹는 떡꼬치가 되더라는.

떠먹는 피자도 있듯이 이것도 포크로 찍어서도 먹고 떠서도 먹게 되는 떡꼬치니까 떠먹는 떡꼬치로 이름 지었어요.

프라이팬째로 떠서 먹는 떡꼬치! 하나하나 떼어서 먹는 재미가 느껴져요.

뜨거울 때 서로 눈치보지 말고 후다다닥 떠서 드시는 것이 최고!! 떡이 푹 퍼진 맛이 아니라 쫄깃쫄깃 꾸덕꾸덕한 그런 맛이요. 자~ 그럼 만들어 볼까요?

Recipe

(2-3인분)
(밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 떡볶이떡(4줌-200g), 소시지(1개-100g), 양송이버섯(5개) 양파(4분의 1개), 피망(4분의 1개), 피자치즈(1컵), 식용유(3)
- ◆ 양념장 재료: 고추장(1), 케첩(3), 간장(0.5), 다진 마늘(0.5), 설탕(1)



1. 떡볶이떡은 최대한 가는 것을 사용하거나 굵으면 길쭉하게 2등분 정도 해서 끓는 물에 넣고 2-3분 정도 데쳐서 말랑하게 만든다.



2. 소시지는 송송 썰고, 양송이 버섯은 4등분 하고, 양파와 피망은 잘게 썰어서 준비한다.



3. 양념장재료인 고추장, 케첩, 간장, 다진 마늘, 설탕은 고루 잘 섞는다.



4. 팬에 기름을 살짝 두르고, 준비한 재료들을 볶다가 양념장을 넣고 달달 볶아 따로 그릇에 담아둔다.



5. 팬에 식용유를 넉넉하게 두르고, 떡볶이 떡을 넣고 전체적으로 노릇하게 굽듯 지진다.



6. 미리 볶아 놓은 재료를 고루 펼쳐 올린 후, 피자치즈를 위에 고루 뿌린다.



7. 불의 세기를 가장 약하게 하여 뚜껑을 덮고 치즈가 녹아내리도록 웅근하게 익혀준다. (프라이팬 뚜껑을 꼭 닫아 주어야 위쪽의 피자치즈가 자연스럽게 녹는다.)



8. 아랫면이 바삭하게 구워지고, 위면에 피자치즈가 먹음직하게 녹아 들면 끝. (더 먹음직스럽게 보이기 위해서 파슬리가루 술술 뿌려줍니다.)



한의사 김현정입니다.
환자의 체질과 병증에 맞는 **맞춤치료시스템**으로 아름답고 건강한 삶을 위한 여러분의 한방 주치의가 되겠습니다.

진료과목

- **통증치료/자동차 사고 후유증**
두통, 목, 어깨 통증, 허리, 복부 통증, 이명, 손떨림, 관절염, 오십견
- **소아/ 청소년 클리닉**
집중력 결핍, 성조숙증, 아토피, 여드름, 식욕부진, 총명탕, 성장방
- **정신건강 클리닉**
불면치료, 스트레스, 우울증, 불안증세, 공황장애, 만성피로, 기분저하
- **비만 클리닉**
한방 해독다이어트, 체질개선 프로그램
- **부인과 클리닉**
감상선질환, 갱년기질환, 섬유근육통
- **불임 클리닉**
자궁근종, 자궁내막증, 다낭성난소 증후군, 양기 보강, 자궁 기능 강화, 생식기능 회복

원장 김현정 Helen Kim
Board Licensed Acupuncturist
중앙일보 건강 칼럼리스트



11월 한달

무료 체질진단 및 건강상담 해 드립니다.



각종 보험 적용 문의/상담 무료전화 800. 639. 5022
전화/문자 714. 722. 8774
1351 E Chapman Ave. #G, Fullerton, CA 92831
www.SmileACU.com

“호주 에서 **막** 도착했습니다”



SINI CARE
SINI AUSTRALIA PTY LTD



714.702.0305

www.sinicareusa.com
6561 Beach Blvd., Buena Park, CA 90621
jaydenkft@gmail.com

MP12 혈관과 간의 건강을 한 알에 담았습니다



\$50
OPENING SPECIAL
MP12 30정

- 12mg** 혈관 정화를 위한 **폴리코사놀(Sugar Cane Wax Alcohol)**
혈중 나쁜 콜레스테롤(LDL)을 낮추고 좋은 콜레스테롤(HDL)을 높여주어 심근경색, 고혈압, 혈관성 치매 등 심혈관 질환 예방에 도움을 줍니다.
- 35,000mg** 간 해독을 위한 **밀크시슬(Milk Thistle)**
밀크시슬의 주요 성분인 실리마린은 간 기능을 회복하고 해독하는 도움을 주며 특히, 간경화, 지방간 예방에 도움을 줍니다.
- 1,000mg** 자연 항산화 성분으로 알려진 **후코이단(Fucus Vesiculosus)**
후코이단이란 끈적끈적한 점질구조의 고미역, 다시마 등 갈조류에 들어 있는 성분으로 암세포의 세포자살을 유도하는 효과(아포토시스)가 있어 항암작용에 도움을 줄 수 있습니다.

MEGA GREEN LIPPED MUSSEL 7500



\$75
OPENING SPECIAL
초목혼합 180정

초목입 혼합 추출물로 칼슘과 글루코사민이 함유된 연골조직 재생과 염증 통증완화 건강기능식품
초목입 혼합은 염증 유발 물질 생성을 억제해 항암효과로 관절염에 효과를 볼 수 있습니다.

- ☑️ 관절염, 류마티즘 예방이 필요하신 분
- ☑️ 등산, 자전거 등 운동을 좋아하시는 분
- ☑️ 전반적인 건강관리가 필요하신 분
- ☑️ 허리, 무릎 등 관절에 통증을 느끼시는 분

PREMIUM EUCALYPTUS & TEA TREE PROPOLIS 6000



위염, 위궤양, 편도염, 기관지염, 가래, 기침, 알러지, 피부염



- ☑️ 각종 바이러스들로부터 몸을 보호하여 주고 치료해주는 역할을 합니다.
- ☑️ 면역력을 강화시키는데 효과적입니다.
- ☑️ 체질 개선에 도움을 줍니다.
- ☑️ 항암 작용에 도움을 줍니다.

\$110
OPENING SPECIAL
프로폴리스 180정

PROPOLIS ANTI POLLUTION MOUTH SPRAY



“천연 항산화제로 매일매일 입안을 항균하세요”
물약(Myrrh)기린지/호흡기관 관리에 탁월한 물약 성분 함유!
에키네시아(Echinacea) 항염기에 면역력을 책임져 줄 에키네시아 성분 함유!
마누카 허니(Manuka Honey) 호주 대표 생산물, 마누카 허니 성분 함유!
스컬캡(Sculcap) 침범한 남의 상해함과 진정에 도움을 주는 스컬캡!
금잔화(Calendula)감기와 두통 완화에 효능을 가진 금잔화 성분 함유!

- ☑️ 기관지 및 폐 보호
- ☑️ 입안 세균 방지 및 잇몸 염증 완화
- ☑️ 호흡을 원활하게 도와줌
- ☑️ 구강 항산화 효능

\$25
OPENING SPECIAL
프로폴리스 스프레이