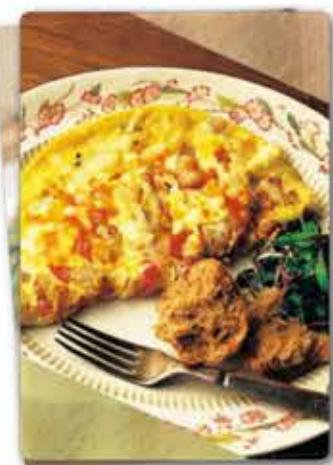


치즈 &amp; 포테이토 오믈렛

등이랑 문성실의 이야기가 있는 밥상



프라이팬에 만드는 치즈 & 포테이토 오믈렛은 올통불통 원하는 모양과 재료로 자유롭게 만들 수 있는 브런치 메뉴예요.

냉장고에 있는 간단한 재료를 활용하여 속을 풍성히 채워주고, 원하는 정도로 달걀을 얹혀 빵이나 샐러드와 함께 곁들이면 멋진 브런치 메뉴로 손색이 없답니다.

부드러운 계란과 베이컨의 향이 어울려 입맛을 자극하여 눈깜짝 할 사이에 뚝딱……

감자와 양파가 아삭하면서도 쫀득한 느낌을 주어 먹는 즐거움을 더해줍니다. 거기에 존득한 치즈까지.

만들기도 쉽고 먹음직스러운 치즈 & 포테이토 오믈렛으로 오후를 즐겨보세요.

### Recipe

(1인분)

- ◆ 달걀 3개, 삶은 감자 1/2개(100g), 양파 1/6개(40g), 슬라이스햄 1장, 베이컨 1장, 슈레드 체다치즈 1/4컵, 슈레드모차렐라 1/4컵, 소금, 후추, 버터, 식용유 약간씩
- ◆ 결들임: 베이비 채소 40g, 빵 1조각
- ◆ 드레싱: 레몬즙 1큰술, 올리브오일 2큰술, 꿀 1작은술, 소금 및 후추 약간



1. 달걀은 잘 풀어 소금 및 후추로 간하고 삶은 감자, 베이컨, 슬라이스햄과 양파를 사방 1.2cm 정도의 크기로 자른다.



2. 팬에 식용유를 두르고 베이컨을 바삭하게 구워 접시에 담아두고 키친타월로 기름을 제거한다.



3. 2의 팬에 버터를 넣고 녹인 뒤 감자, 양파를 넣고 노릇하게 볶은 다음 슬라이스 햄을 넣고 다시 볶다가 소금 및 후추 간을 한 뒤 구운 베이컨을 넣어 혼합한다.



4. 3의 팬에 1의 달걀을 붓고 밑면이 익으면 체다치즈와 모차렐라치즈 반 분량을 넣고 반으로 접어 그 위에 나머지 체다치즈와 모차렐라치즈를 올려주고 치즈가 살짝 녹으면 그릇에 담아 완성한다.



**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](http://www.seoulmedicalgroup.com)

### 100세 시대, 은퇴 상담

- ▶ Retirement Plan: 401K Rollover
- ▶ IRA를 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](mailto:sussy.w.kim@gmail.com) Fax. 714.515.3697  
5731 Beach Bl., #203, Buena Park, CA 90621

# COVID-19 PCR 음성 확인서

# \$60

### 48시간 이내 검사 결과서 발급!

그리운 고국에 가시려면 항공기 탑승 72시간 이내에 발급된 PCR 음성확인서가 필요합니다. 저렴한 비용으로 검사후 48시간 이내 발급해 드립니다.

### 코로나-19 무/료/검/사

코로나-19 변이 바이러스 등 제 4차 대유행이 예상됩니다. 정기적으로 감염 여부를 확인하는 것이 중요합니다. CLIA 인증 CrestView Laboratory와 손잡고 무료로 코로나-19를 검사해 드립니다.

### 코로나-19 항/체/검/사

10명 이상 단체, 직장에 직접 방문하여 PCR검사와 Anti-body 검사를 무료로 해 드립니다. (단, Anti-body 검사는 건강보험, 메디케어, 메디칼 소지자에 한해 무료 검사해 드립니다. 예약 시 자세한 사항 문의해 주세요.) 많은 분들이 백신 접종을 하셨지만 항체 (Anti body) 가 형성되지 않으면 Covid-19로부터 안전하지 않습니다. 과거에 코로나에 감염되었거나 백신을 접종받으신 분들은 반드시 Anti-body 검사를 받아보세요.

**캐롤 박 (213) 999-1633**

6281 Beach Blvd. #19, Buena Park, CA 90621

**애너하임 나눔종합병원**

3012 W Orange Ave. #409, Anaheim, CA 92804