

헐리버거샌드위치

등이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



보통 햄버거나 샌드위치같은 것을 드시면 밥이나 라면이 땡기지 않나요? 워낙 밥이나 면을 먹어야 한끼를 해결한 느낌이 드는 저에게 빵 종류는 그저 간식에 불과하답니다.

오늘 만들어 볼 샌드위치는 매콤한 맛이 입맛을 확 끌고 또 느끼하지도 않아 꼭 한 번 만들어 먹을 만한 샌드위치입니다. 적당히 따뜻하고, 또 고기가 들어가 든든하기도 하고요. 하나 먹으면 밥 생각이 따로 안 날 정도로 속을 든든하게 만드는 샌드위치랍니다.

매콤한 맛을 좋아하는 사람들의 입맛을 사로잡을 만한 샌드위치! 만들어서 따뜻할 때 바로 먹으면 더 풍성한 맛을 느낄 수 있는 샌드위치예요. 매운 맛이 얼얼하면서도 자꾸만 땡기는 맛이라고나 할까요? 따뜻하고 촉촉한 빵에 살짝 녹아든 치즈와 매콤한 토마토소스고기볶음의 맛이 잘 조화를 이룹니다.

쇠고기 다진 것이 있다면 지금 한 번 만들어 보세요.

Recipe

(1인분)  
(밥숟가락 계량)

◆ 주재료 : 다진 쇠고기(100g), 양송이버섯(2개), 양파(4분의 1개-50g), 청양고추(1개), 체다 슬라이스 치즈(2장), 치커리(4잎), 햄버거 빵이나 치아바타나 포카치아 빵(1개), 올리브유(1), 마요네즈(1) ◆ 고기 양념 재료 : 다진 마늘(0.3), 토마토소스(7), 간장(0.5), 설탕(0.3), 케첩(1), 크러쉬드 페퍼(0.3-생략 가능), 후춧가루(약간)



1. 다진 쇠고기는 키친타월로 핏물을 꼭꼭 눌러 낸 후, 고기 양념 재료를 넣고 양념한다.



2. 양송이버섯은 편 썰고, 양파는 잘게 다지고, 청양고추는 송송 썰어 준비한다.



3. 달군 팬에 올리브유를 두르고, 양념한 쇠고기와 양송이버섯, 양파, 청양고추를 넣고 물기 없이 바짝 볶는다.



4. 치아바타나 포카치아 빵, 또는 핫도그 빵이나 햄버거 빵 등을 준비하고, 치커리는 씻어서 물기를 빼고, 체다슬라이스 치즈도 함께 준비한다.



5. 빵을 반으로 가르고 아무거나 두르지 않은 팬에 앞뒤로 살짝 구운다.



6. 빵 한 면에 마요네즈를 펴 바르고, 치커리와 체다슬라이스 치즈를 올린 후, 따뜻하게 볶아진 고기볶음을 소복하게 올리고, 나머지 빵을 덮어 내면 끝.



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

환의사가 직접 만든 (12월 한달간)

공진단, 총명단

20% 할인행사

\* 소중한 분들께 선물하세요.



진료과목

- 통증치료/자동차 사고 후유증
- 소아/ 청소년 클리닉
- 정신건강 클리닉
- 비만 클리닉
- 부인과 클리닉
- 불임 클리닉

원장 김현정 Helen Kim  
Board Licensed Acupuncturist  
중앙일보 건강 칼럼리스트



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



Kye's Microblading

카이 반영구화장

Grand Opening Special

눈썹시술 \$350 > \$280

- 3D 자연눈썹
- 남자눈썹
- 탈모커버
- 4D 자연눈썹
- 입술 틴트
- 속눈썹 리프팅
- 아이라인
- 매력점
- 브티, 바디타투



909-706-7299



Kyes.studio



Kye's Microblading

7700 Orangethorpe Ave., #3, Buena Park CA 90621 (뷰티박스 내)