

양파삼겹살찜

등이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



삼겹살하면 주로 바베큐나 된장을 푼 물에 마늘과 생강 등을 넣어 삶아 먹는 것이 보통이지만 찜으로 먹는 삼겹살도 별미랍니다.

삼겹살은 여성의 미용에도 좋다고 해요. 삼겹살에는 비타민 B1(티아민) 성분이 다량(쇠고기의 10 배에 달하는 양) 함유되어 있어 곱고 윤택한 피부와 탄력 있는 몸매를 가꾸고 유지하는데 좋다고 하네요. 과하지만 않다면, 삼겹살처럼 미용과 영양을 '한방에' 챙겨주는 음식도 드물다고 해요.

그런데 소주 안주인 줄만 알았던 돼지고기 수육이 와인과도 찰떡궁합이란 사실! 혹시 알고 계셨나요? 레드와인에 풍부한 폴리페놀 성분이 콜레스테롤의 흡수를 막기 때문에 육류와 함께 먹으면 좋아요. 물을 넣지 않고 양파의 수분으로 익히니 고기가 더 쫄깃하네요.

Recipe

(4인분)
(밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 양파(1개), 생강(1/3쪽), 마늘(2쪽), 통삼겹살(300g)
- ◆ 선택 재료: 월계수잎(2장), 샐러드채소(1줌)
- ◆ 양념: 통후추(0.3), 청주(1.5), 발사믹크림(적당량)



1. 양파는 채 썰고, 생강과 마늘은 얇게 썬다.



2. 통삼겹살에 칼집을 내고 칼집 사이에 생강, 마늘, 월계수 잎을 끼운다.



3. 냄비에 양파를 깔고 삼겹살을 올린 뒤, 통후추와 청주를 넣어 뚜껑을 덮고 약한 불에서 40분간 쪄낸다. (끓지 않아 뚜껑을 꼭 닫아 채소의 수분으로 삼겹살을 익히는 저수분 조리법이에요.)



4. 통삼겹살을 꺼내 칼집 사이의 재료를 빼내고 먹기 좋은 크기로 썬다.



5. 그곳에 달고 발사믹크림을 뿌린 뒤 샐러드채소를 곁들여 마무리하면 끝. (익힌 양파를 곁들여도 좋아요. 발사믹크림 대신 바비큐소스를 사용해도 좋아요.)



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

COVID-19 PCR 음성 확인서

\$60

48시간 이내 검사 결과서 발급!

그리운 고국에 가시려면 **항공기 탑승 72시간 이내에 발급된 PCR 음성확인서**가 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-19로 부터 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

