

햄버거스테이크카레라이스 **등이맘 문성실**의 이야기가 있는 밥상 



오늘 요리는 햄버거스테이크와 카레라이스가 합쳐진 것이예요. 평소에 먹던 햄버거스테이크와도, 카레라이스를 합쳐놓은 맛을 상상하면 좋을 것 같아요. 그런데 그 맛이 상상 이상으로 잘 어울린답니다. 이곳에 사는 언니가 일본을 여행하면서 먹었다는 요리 이미지를 페이스북에 올려 놓았는데 그걸 상상하며 만들어본 요리입니다. 비주얼이 아주 멋스러워서 흥내라도 내보려고 한 번 만들어봤는데…… 그 맛이 기대 이상이에요. 함께 넣은 치즈가 맛을 더 부드럽게 받쳐 주고, 비주얼 또한 좋아서 가족들이 아주 좋아합니다. 보기 좋은 음식이 맛도 좋게 느껴지는 법이니까요. 고기를 이용해 폼나는 요리를 만들 생각을 하고 있다면 오늘 한번 시도해 보세요.

Recipe
(2-3인분)
(밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 밥(2공기), 쇠고기 다진 것(300g), 양파(1/2개-100g), 물(2컵 반), 고행카레(2조각-60g), 레드 페퍼(0.3), 우유(3), 체다 슬라이스 치즈(2장), 식용유(적당량)
- ◆ 고기 양념 재료: 양파(1/2개-100g), 대파(파란색 부분 1대 분량-40g), 다진 마늘(1), 설탕(0.5), 청주(2), 간장(1), 소금(0.3), 후춧가루(0.3)



1. 쇠고기는 다진 것을 준비하거나 직접 원하는 고기 부위를 가지고 갈아서 사용한다.



2. 고기 양념 재료 중 양파와 대파는 잘게 썰어 식용유를 두른 팬에 넣고 소금, 후춧가루를 넣고 양파가 투명해 질때까지 달달 볶아준다.



3. 다진 쇠고기에 볶은 양파를 넣고 나머지 고기 양념 재료를 모두 섞어 차지게 치대어 2-3덩어리로 나눠 동글납작하게 빚는다.



4. 파는 잘게 다져 중불로 달군 팬에 식용유를 약간 두르고 2분 정도 볶다가 물을 붓고 센불로 바글바글 끓인다.



5. 바글바글 끓으면 약한 불로 줄여 고행카레를 넣고 고루 잘 섞어 끓이다가 레드 페퍼, 우유를 넣고 고루 섞어 카레소스를 완성한다.



6. 동글납작하게 빚은 햄버거는 약하게 달군 팬에 기름을 적당히 두르고, 앞뒤로 타지 않게 속까지 느긋하게 고루 익혀준다.



7. 그릇에 밥을 담고, 익힌 햄버거 스테이크를 올린 뒤, 그 위에 체다슬라이스 치즈를 1장 올린다.



8. 먹기 직전에 카레소스를 끼얹어 내면 끝(먹음직스럽게 쪽파나 실파 송송 썬 것을 올려 내면 더욱 보기도 좋고 맛도 있습니다.)



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

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



909-706-7299

Kyes.studio Kye's Microblading

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