

콩나물불고기

동아일보 문성실 | 이야기가 있는 밥상



콩나물과 불고기가 하나로 만난 참 맛있는 콩불!
이제서야 콩불이란 메뉴를 해 보네요. 콩나물 따로 돼지고기 불고기 따로 볶아서 먹어보긴 했지만, 둘을 함께 볶아보는 것은 처음이에요. 불고기도 콩나물도 흔하디 흔한데 콩불 음식은 외식메뉴로는 한 번도 먹어보지 못했어요. 자, 제가 만든 콩불 한번 맛 보실래요? 무엇보다 후다닥 빨리 만들면서 맛있고 푸짐하게 만들어 먹는 것이 포인트입니다. 만들고 나면 바로바로 드세요. 콩나물은 오래 지나면 질겨지니까요. 양념 국물에 밥을 넣고 김가루 넣어서 비벼 드셔도 맛있고요, 아니면 그냥 국물에 밥 비벼서 드셔도 맛있답니다. 이런 류의 메뉴는 하나만 있어도 식탁이 푸짐해 보인다는 사실!
돼지고기만 씹히면 무언가 심심한데 중간중간 씹히는 콩나물과의 조화가 일품이랍니다. 가족 모두 모였을 때 볶아보세요. 오늘 저녁에 당장 해드시면 "최고! 최고!" 소리 들으실 걸요!!

Recipe
(3~4 인분)
(밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 돼지고기 불고기감(300g), 콩나물(6줌-300g), 양파(4분의 1개-50g), 대파(10cm), 청양고추(1개), 홍 고추(2분의 1개), 식용유(1), 통깨(적당량)
- ◆ 고기 양념 재료: 고춧가루(2), 다진 마늘(1), 설탕(1), 양조간장(1), 굴 소스(1), 청주(2), 고추장(3), 물엿(1), 참기름(1), 후춧가루(약간)



1. 불고기감 돼지고기를 준비해 먹기 좋게 잘라 고기 양념 재료를 넣고 조물조물 양념한다.



2. 콩나물은 씻어서 물기를 빼 준비한다.



3. 양파는 굵게 채 썰고, 대파, 청양고추와 홍 고추는 어슷썰어 준비한다.



4. 중불로 달군 팬에 식용유를 두르고 미리 양념한 돼지고기를 넣고 달달 볶는다.



5. 돼지고기가 약 80% 정도 익으면 콩나물과 나머지 채소들을 다 넣고 불의 세기를 세게하여 2분 정도 더 달달 볶아준다.



6. 마지막으로 통깨를 넣고 마무리한 다(맛을 보아 좋아하는 맛들을 추가하세요. 매콤하게 드시려면 후춧가루 살짝, 고소하게 드시려면 참기름 조금 넣어주세요.)

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 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-19로 부터 안전하지 않습니다. 과거에 코로나에 감염되었거나 백신을 접종받으신 분들은 반드시 Anti-body 검사를 받아보세요.

캐롤 박 (213) 999-1633

애너하임 나눔종합병원

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

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

