

달걀베이컨샌드위치

등이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



큼직한 베이컨이 빵 사이에 끼워지면 아주 먹음직스러운 비주얼을 만들어 내지요. 오늘은 삶은 달걀샐러드와 베이컨을 함께 넣은 샌드위치를 만들어 보았어요. 달걀샐러드의 부드러움과 베이컨의 짭조름한 맛이 아주 잘 어울리는 샌드위치입니다.

맛이 상상이 되시죠?

달걀샌드위치에 베이컨을 듬뿍 넣은 샌드위치! 그리고 더 먹음직해 보이려고 푸른 잎을 몇 장 넣어서 조화를 이룬 샌드위치라고 할 수 있겠네요.

샌드위치를 바로 만들어 먹으면 맛있지만, 가끔 줄줄 흘러기도 하고…… 그래서 먹기 곤란한 경우가 생기기도 하는데요. 샌드위치를 만들어서 랩을 씌워서 고정을 잘 하고, 또는 쿠킹호일 등으로 고정해서 조금 시간이 지나면 가지런히 잘 정리된 샌드위치를 먹을 수 있을 겁니다.

Recipe

(2인분)
(밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 치아바타나 포카치아 빵(2개), 베이컨(4줄), 치커리와 로메인 상추 등 (6~8잎) ◆ 달걀샐러드 재료: 삶은 달걀(3개), 다진 양파(3), 다진 오이피클(2), 설탕(0.5), 마요네즈(3), 씨 겨자(0.5), 소금, 후춧가루(약간씩)



1. 삶은 달걀 3개를 준비해서 달걀흰자는 등성등성 다지고, 노른자는 잘게 부순다.



2. 볼에 삶은 달걀 다진 것을 넣고, 달걀샐러드 재료를 넣고 고루 잘 섞어 샌드위치에 넣어줄 달걀샐러드를 만든다.



3. 팬에 빵을 반으로 자른 것을 아무것도 두르지 않은 팬에 앞뒤로 따뜻하게 굽는다. (베이컨을 굽기 전에 방부터 굽습니다.)



4. 베이컨(4장)을 구워 키친타월에 톱 톱 눌러 기름을 제거한다.



5. 빵 위에 치커리나 로메인 상추 등을 3~4잎 정도 올리고, 그 위에 베이컨 구운 것을 2~3장 올린다.



6. 위에 달걀샐러드를 만들어 놓은 것을 반으로 나눠 듬뿍 올리고 나머지 빵을 포개주면 끝.

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

“호주 에서 막 도착했습니다”



SINI CARE
SINI AUSTRALIA PTY LTD



714.702.0305

www.sinicareusa.com
6561 Beach Blvd., Buena Park, CA 90621
jaydenkft@gmail.com

MP12 혈관과 간의 건강을 한 알에 담았습니다



\$50
OPENING SPECIAL
MP12 30정

- 12mg** **혈관 경화를 위한 폴리코사놀(Sugar Cane Wax Alcohol)**
혈중 나쁜 콜레스테롤(LDL)을 낮춰주고 좋은 콜레스테롤(HDL)을 높여주어 심근경색, 고혈압, 혈관성 치매 등 심혈관 질환 예방에 도움을 줍니다.
- 35,000mg** **간 해독을 위한 밀크시슬(Milk Thistle)**
밀크시슬의 주요 성분인 실리마린은 간 기능을 회복하고 해독하는 도움을 주며 특히, 간경화, 지방간 예방에 도움을 줍니다.
- 1,000mg** **자연 항산화 성분으로 알려진 후코이단(Fucus Vesiculosus)**
후코이단이란 끈적끈적한 점질구조의 고미역, 다시마 등 갈조류에 들어 있는 성분으로 암세포의 세포자살을 유도하는 효과(아포토시스)가 있어 항암작용에 도움을 줄 수 있습니다.

MEGA GREEN LIPPED MUSSEL 7500



\$75
OPENING SPECIAL
초목총합 180정

초목인 홍합 추출물로 갑상선과 글루코사민이 함유된 연골조직 재생과 염증 통증완화 건강기능식품
초목인 홍합은 염증 유발 물질 생성을 억제해 항암효과로 관절염에 효과를 볼 수 있습니다.

- ☑ 관절염, 류마티즘 예방이 필요하신 분
- ☑ 등산, 자전거 등 운동을 좋아하시는 분
- ☑ 전반적인 건강관리가 필요하신 분
- ☑ 허리, 무릎 등 관절에 통증을 느끼시는 분

PREMIUM EUCALYPTUS & TEA TREE PROPOLIS 6000



- ☑ 위험 약성
- ☑ 편도염 기원저염
- ☑ 자궁경 전립선염
- ☑ 알러지성 인후두 피부염



\$110
OPENING SPECIAL
프로폴리스 180정

- ☑ 각종 바이러스들로부터 몸을 보호하여 주고 치료해주는 역할을 합니다.
- ☑ 면역력을 강화시키는데 효과적입니다.
- ☑ 체질 개선에 도움을 줍니다.
- ☑ 항암 작용에 도움을 줍니다.

PROPOLIS ANTI POLLUTION MOUTH SPRAY



“천연 항산화제로 매일매일 입안을 항균하세요”

몰약(Myrrh) 기린지/호흡기관 관리에 탁월한 몰약 성분 함유!
에키네시아(Echinacea) 항염기에 면역력을 책임지 줄 에키네시아 성분 함유!
마누카 허니(Manuka Honey) 호주 대표 생신물, 마누카 허니 성분 함유!
스컬캡(Sculcap) 짙짙한 낱의 산화물과 진정에 도움을 주는 스킨딘!
금전화(Calendula)감기와 두통 완화에 효능을 가진 금전화 성분 함유!

\$25
OPENING SPECIAL
프로폴리스 스프레이

- ☑ 기관지 및 폐 보호
- ☑ 입안 세균 방지 및 잇몸 염증 완화
- ☑ 호흡을 원활하게 도와줌
- ☑ 구강 항산화 효능