

카레고추잡채덮밥

등이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



오늘 요리는 남은 음식 재료들로 무엇을 만들까 고민하다가 만들어 본 요리입니다. 그런데 만들어 놓고 보니 생각보다 맛이 좋아서 스스로도 놀란 음식이기도 해요. 요리할 때 옆에 있던 이웃 언니가 맛있다고 엄지를 치켜 올리며 칭찬해 준 음식이기도 합니다.

맛은 카레맛이 맞긴 한데, 약간 동남아풍 느낌이 나는 덮밥 요리처럼 느껴지고요, 이 덮밥에 고수나 향신료를 적절히 더 넣어주면 태국식 느낌의 덮밥같은 느낌이 확드는 요리랍니다. 굴소스와 카레의 양념 조화가 만들어 낸 맛인 것 같아요. 매콤하게 드시려면 청양고추를 다져서 함께 볶거나 통후춧가루 넉넉하게 뿌려 드셔도 좋습니다. 개인적으로는 약간 매운 맛이 나아 더 잘 어울리는 것 같아요.

Recipe

(2-3인분)
(저울 및 밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 돼지고기(잡채용 등심 200g), 파프리카나 피망(200g), 양파(1/4개-50g), 식용유(2), 참기름(0.5), 후춧가루(약간), 통깨(적당량)
- ◆ 고기양념재료: 카레가루(1), 다진 마늘(1), 굴 소스(2), 맛술(2), 청주(1)



1. 고기양념재료인 카레가루, 다진 마늘, 굴 소스, 맛술, 청주를 한 데 넣고 고루 섞는다. (카레가루의 양을 조금 더 넉넉하게 넣으셔도 좋아요)



2. 채 썬 돼지고기에 고기양념 섞은 것을 넣고 조물조물 양념한다.



3. 달군 팬에 식용유를 두르고, 양념한 돼지고기를 넣고 달달 볶는다.



4. 고기가 반쯤 익으면 피망이나 파프리카, 양파를 모두 넣고 함께 섞어 볶는다.



5. 고기가 다 익고 재료들이 잘 어울려져 볶아지면 참기름, 후춧가루, 통깨를 넣고 잘 버무리듯 섞어주면 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



CHAPMAN CARE CENTER
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

채프먼 케어센터

생명을 존중하고 사랑을 실천하는 요양병원



가든그로브와 에너하임의 경계에 위치한 채프먼케어센터는 99개의 침대를 보유한 숙련되고 전문화된 준급성의 시설로 환자에게 최고의 간호 및 재활 서비스를 제공하기 위해서 노력하고 있습니다.

메디케어, 메디칼, HMO, PPO 보험 받습니다. 개인 사정에 따른 캐시 플랜도 제공합니다.

전문 간호 서비스

- 24시간 전문 간호사 케어
- 단기 재활 치료 및 장기 치료
- 링거 투여 (정맥 치료)
- 튜브 음식 투여 관리
- 전문 상처 관리
- 비경구영양, 정맥영양
- 당뇨병 관리
- 투석전우관리
- 근육경축/부목
- 통증 치료 및 관리
- 회복간호지원 프로그램 제공

채프먼의 특별 혜택

- 개인실 및 2인 1실 제공
- 전문 영양사의 전문 메뉴와 식습관 관리
- 일상 생활 프로그램 지원
- 모든 방에 TV와 인터넷 제공
- 미용과 이발 서비스 지원
- 사회복지 및 가족 지원 프로그램
- 종교 서비스
- 회원 절차 관리
- 한국 문화 프로그램 제공 (다양한 게임과 특별한 메뉴 제공)

추가 특별 서비스

- 약 서비스 (처방약 포함)
- 각종 검사와 방사선 검사
- 전문 영양사와 영양 상담
- 치과, 정각, 검안과, 발 전문의 서비스
- 심리학과, 정신과 서비스 제공
- 호스피스 간호 서비스 제공
- 위탁 간호 서비스 제공

준급성 치료 서비스

- 모든 숙련된 간호 및 재활 서비스 포함
- 오피스 치료
- 기관질 절개 치료
- 인공 호흡기 관리 및 치료

재활 치료 서비스

- 물리 치료 • 작업 치료 • 언어와 언어 치료



CHAPMAN CARE CENTER
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

12232 Chapman Avenue, Garden Grove, CA 92840

채프먼케어센터

Tel: 714.971.5517 Fax: 714.971.5701

한국인 담당/ Faith Kim (페이스킴)

714.469.5720

faithk@chapmancare.net

입원/퇴원 수속에 관한 문의는 연중 무휴 팩스 가능