

두부행카레도링

등이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



두부와 카레가 만났습니다. 두부조림하면 매콤칼칼한 매운 두부조림을 생각하는데요, 카레로 맛을 낸 두부조림도 상상 이상으로 독특하고 맛이 있답니다. 우리집 식구들은 모두 카레킬러들이라 두부행 카레조림을 상에 내니 인기만발이었습니다. 채소와 고기를 듬뿍 넣은 카레 대신 납작하게 썬 두부와 햄이 들어간 카레조림은 눈으로 볼 때부터 신선함이 느껴집니다. 맛은 또 얼마나 좋은데요.

두부, 카레 좋아하시는 분들은 이렇게 색다르게 드셔보세요. 보드라운 두부 하나 먹다가, 또 따끈한 카레소스를 뒤집어쓴 햄이 팽기면 햄도 하나 먹고…… 아주 밥반찬 제대로 되면서 푸짐하니 좋습니다.

찌개 삼아서 식탁 한가운데 펼쳐 놓고 따뜻할 때 밤에 올려서 비벼 먹으면 아주 맛있답니다. 그냥 카레라이스 먹는 맛과는 또 다른 느낌이 나요.

두부와 카레를 만나게 해보세요. 무엇을 해도 둘은 참 맛있습니다.

Recipe

(3~4인분)
(종이컵과 밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 두부(1모), 캔 햄(작은 것 1개-200g) ◆ 부재료: 쪽파(3대)
- ◆ 카레소스 재료: 양파(4분의 1개), 흑고추나 청양고추(2분의 1개), 다진 마늘(0.5), 카레가루(5), 간장(1), 고추장(0.5), 물엿(1), 후춧가루(약간), 물(1컵)



1. 두부는 부침용으로 단단한 것을 먹기 좋게 잘라 카친타월에 톡톡 닦아 물기 없이, 햄도 비슷한 크기로 잘라 함께 준비한다.



2. 약하게 달군 프라이팬에 기름을 두르고, 두부와 햄을 앞뒤로 노릇하게 굽는다.



3. 카레소스 재료인 양파는 채 썰고, 흑고추나 청양고추는 송송 썰고, 다진 마늘, 카레가루, 간장, 고추장, 물엿, 물, 후춧가루, 물을 한데 고루 잘 섞어서 두부행조림에 넣어 줄 카레소스를 만든다. (햄 대신 채소나 어묵 등의 다른 재료들로 대체해서 넣어주셔도 좋답니다.)



4. 노릇하게 구운 두부와 햄에 미리 만 들어 놓은 카레소스를 모두 끓고 불의 세기 를 약하게 해서 뚜껑을 닫고 둥근하게 조례 준다. (촉촉한 두부조림을 좋아하신다면 물을 더 추가해서 넣어주어도 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 GROUP4년 연속 환자 만족도와 의료진 진료 수준
최고 5성급 메디칼 그룹

www.seoulmedicalgroup.com

100세 시대, 은퇴 상담

- ▶ Retirement Plan: 401K Rollover
- ▶ IRA를 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
케어센터생명을 존중하고
사랑을 실천하는 요양병원

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



전문 간호 서비스

- 24시간 전문 간호사 케어
- 단기 재활 치료 및 장기 치료
- 영거 투여 (정맥 치료)
- 휴브 음식 투여 관리
- 전문 상처 관리
- 비경구 영양, 정맥영양
- 당뇨병 관리
- 투석전후관리
- 근육경축/부목
- 통증 치료 및 관리
- 외복간호지원 프로그램 제공

재활 치료 서비스

- 물리 치료 • 작업 치료 • 언어와 면역 치료

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
- 퇴원 철차 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, 청각, 검안과, 발 전문의 서비스
- 심리학과, 정신과 서비스 제공
- 오스피스 간호 서비스 제공
- 위탁 간호 서비스 제공

준급성 치료 서비스

- 모든 숙련된 간호 및 재활 서비스 포함
- 오층 치료
- 기관질 질개 치료
- 인공 호흡기 관리 및 치료



CHAPMAN CARE CENTER

Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

채프먼케어센터

▶ Tel: 714.971.5517 ▶ Fax: 714.971.5701

12232 Chapman Avenue, Garden Grove, CA 92840

한국인 담당/ Faith Kim (페이스김)

714.469.5720

faithk@chapmancare.net

입원/퇴원 수속에 관한 문의는 연중 무휴 편스 가능