

냉잡채

등이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



따뜻하게 막 만든 잡채, 정말 맛있죠?  
 그런데 오늘은 뜨거운 잡채가 아닌 차가운 잡채-냉잡채입니다.  
 잡채라는 이름처럼 이것저것 넣고 싶은 재료들을 넣고 양념장만 들어서 비벼 먹는 잡채예요.  
 양념장을 푹 끼얹어서 전체적으로 잘 섞은 후 남남맛있게 드시면 돼요. 당면 외에도 들어간 재료들이 넉넉해서 다른 재료들도 푸짐하게 드실 수 있는 메뉴가 될거예요. 냉잡채는 잡채 좋아하는 분들이라면 다 좋아할 만한 요리인데다가 아이들도 정말 잘 먹더라고요. 깔끔하게 맛있게 무쳐주세요.  
 잡채는 참기름이 넉넉하게 들어가줘야 맛이 살더라고요. 잡채는 따뜻한 잡채나 냉잡채나 참기름이 진리!!  
 자- 그럼 만들어 볼까요?

Recipe

(2-3인분)  
 (저울 및 밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 당면(100g), 표고버섯(3장), 당근(4분의 1개), 양파(4분의 1개), 피망(4분의 1개), 단무지(3줄), 닭가슴살 캔(작은 것 1캔 80g), 무순(약간)
- ◆ 소스재료: 설탕(1), 다진 마늘(0.5), 간장(3), 식초(1), 물엿(1), 참기름(1), 고추기름(0.5), 통깨(0.5)
- ◆ 양념 재료: 소금, 후춧가루(적당량), 참기름(1)



1. 당면을 미지근한 물에 20-30분 정도 불린다.



2. 표고버섯은 가늘게 채 썰고, 당근, 양파, 피망도 채 썰어서 준비한다. (어묵이나 맛살 등 집에 있는 재료들 충분히 활용해 보세요.)



3. 달군 팬에 기름을 두르고, 채썬 재료들을 넣고 1분 정도 볶다가 소금, 후춧가루를 넣고 1분정도 더 재빨리 볶아 따로 담아 준비한다.



4. 단무지는 가늘게 썰고, 닭가슴살은 국물없이 꺼내서 찢어 놓고, 무순도 씻어서 준비한다.



5. 소스재료인 설탕, 다진 마늘, 간장, 식초, 물엿, 참기름, 고추기름, 통깨를 넣고 고루 잘 섞어 함께 곁들일 양념장을 만든다.



6. 불린 당면은 팔팔 끓는 물에 넣고 휘휘 저어 1분 정도 삶아 꺼내서 찬물에 헹구어서 물기를 뺀다.



7. 물기를 뺀 당면에 참기름을 넣고 소금을 약간 넣어서 무쳐듯 양념한다.



8. 양념한 당면을 그릇에 담고, 닭가슴살과 단무지를 올리고, 그 위에 볶은 재료들을 올린 후 무순으로 장식하고, 양념장과 함께 곁들여 내면 끝.

구이마을  
 숯불구이



대창구이 / 곱창구이 / 막창구이 / 찜닭 / 소불고기 / 돼지불고기 / 이면수구이 / 고등어구이 / 조기구이

☎ 714.484.9292

8535 Knott Ave. Buena Park, CA 90620



요리 TIP

전을 부칠 두부는  
 소금물에 데친다



두부전을 부칠 때는 먼저 냄비에다 물을 조금 끓이고 그 끓는 물에 소금을 약간 넣은 다음 두부를 적당한 크기와 두께로 잘라 냄비에 넣어 다시 끓인 후 두부를 꺼내어 부치면 이쁘고 모양나게 잘 부쳐진다. 프라이팬은 많이 달구어서 사용하는 것이 좋다.

또 두부를 데칠 때에도 끓는 물에 소금을 조금 넣으면 두부가 딱딱해지는 것을 방지할 수 있다. 두부가 굳어지는 것은 칼슘과 단백질이 엉키기 때문인데 온도가 높을수록 빨리 굳는다. 그러나 소금을 넣으면 나트륨이 칼슘의 활동을 막아 굳어지지 않게 된다.

COVID-19 PCR 음성 확인서

\$60

(건강보험/메디케어/메디칼 소지자)  
 \*무보험자 \$160

48시간 이내 검사 결과서 발급!

그리운 고국에 가시려면 항공기 탑승 48시간 이내에 검사 및 발급된 PCR 음성확인서가 필요합니다. 저렴한 비용으로 검사후 48시간 이내에 발급해 드립니다.

코로나-19 무/료/검사

아직도 델타, 오미크론등 변이 바이러스가 출현하는 등 여전히 코로나 바이러스의 위험이 계속되고 있습니다. 정기적으로 감염 여부를 확인하는 것이 중요합니다. CLIA인증 High Complexity Lab을 통해 무료로 코로나 19 감염 여부를 검사해 드립니다.

교회, 직장, 학교등 20명 이상 단체의 경우 출장 검사해 드립니다.

Light Chain Bio, Inc.

캐롤 박 (213) 999-1633 (OC)  
 6281 Beach Blvd., #19, Buena Park, CA 90621  
 제시카 고 (213) 999-1633 (LA)

