

닭고기 크림소스 리소토

둥이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



리소토는 제가 참 좋아하는 메뉴입니다. 평소 밥을 주로 즐겨 먹는 저는 이태리 식당에 가서도 꼭 쌀이 들어간 리소토를 주문하곤 하는데, 여러 가지 재료들로 입맛에 맞게 만들어 먹을 수 있는 메뉴이면서 밥보다 부드럽고 죽보다는 씹히는 맛이 좋아서 맛있게 즐길 수 있는 음식입니다. 오늘 올리는 리소토 역시나 쌀 대신 밥을 이용하고, 우유를 이용해서 간편하게 만들어 보았어요. 보통 들어가는 육수 대신에 액상으로 된 참치진국을 넣고, 파르마산 치즈가루를 넣어서 진한 치즈의 맛도 더했습니다. 맛이 상상이 되시죠? 리소토라는 거창한 요리지만, 밥으로 푹푹 만들어도 손색없는 맛이고, 그러면서도 우유와 들어간 재료들이 밥과 조화를 이루면서 나름 이색적인 맛도 나지요. 어렵지 않으니 여러분들도 한 번 만들어 보세요!

Recipe

(2인분)
(종이컵과 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 닭 가슴살(1장), 양송이버섯(3개), 브로콜리(6분의 1개-50g), 양파(6분의 1개-30g), 밥(1공기-200g), 우유(1컵+2분의 1컵-약 300ml) ◆ 양념 재료: 올리브유(2), 다진 마늘(0.5), 참치진국이나 참치 한 스푼(0.5), 파르마산치즈가루(2), 소금, 후춧가루(적당량)



1. 닭 가슴살은 깍둑 썰고, 양송이버섯은 모양을 살려 4-5등분 하고, 브로콜리도 작은 모양으로 송이송이 자르고, 양파도 듬성듬성 다진다.



2. 팬에 올리브유를 넉넉히 두르고, 다진 마늘, 다진 양파를 넣고 달달 타지 않게 볶는다.



3. 이어서 닭고기와 양송이버섯을 넣고 닭고기가 하얗게 다 익을 때까지 달달 볶아준다.



4. 밥과 브로콜리를 함께 넣고 재료가 잘 섞이도록 1분 정도 볶는다.



5. 우유를 붓고 바글바글 증발에서 계속해서 저어가면서 끓인다.



6. 우유가 잘박하게 남아 촉촉할 때, 참치진국, 파르마산치즈가루, 소금, 후춧가루를 넣고 입맛에 맞게 간을 하면 끝.

시니어 헬스케어 전문 **MART** 옆

HOWARD DRUGS

· 깨끗한 시설 · 저렴한 가격 · 친절함 서비스

당뇨/ 고혈압/ 콜레스테롤 상담 전문

세리토스, 실비치, 싸이프러스, 롱비치, 하와이언 가든, 다우니

30년 병원 임상경험
*노약사에게 전화주세요



약사 노혜경
Pharm.D.
Board Certified
Pharmacotherapy
Specialist



(Del Amo Bl. + Pioneer Bl.)

하워드 약국(노약국)

562-866-6011

20141 Pioneer Blvd. Lakewood, CA 92715

This pharmacy is independently owned and operated under a license from Health Mart Systems, Inc.

JOY 핸디맨 & 플러밍



물
새
요
:

연락주세요.

24
시간

제이킴

714.249.5469

내과 · 노인과 전문병원

이광혁 내과

이민국(USCIS)
신체검사
지정병원

건강 검진 스페셜

\$149

1. 내과 전문의 상담, 진찰 및 치료 (1회)

2. 종합혈액검사:

혈당검사, 간기능 검사, 신장기능검사, 갑상선호르몬검사
종합콜레스테롤검사, 중성지방검사, 전해질검사
혈중단백질검사, 칼슘검사, 빈혈검사, 백혈구검사
적혈구검사, 혈소판검사, 요산검사, 지방간검사
당화혈색소(HbA1c)

3. 정밀소변검사:

Color, Character, Specific Gravity, PH, Glucose, RBC,
Protein Ketones, Blood, Urobilinogen, Nitrite, WBC,
Bilirubin, Epithelial Cells, Bacteria, Casts, Crystals



John K. Lee, M.D.

미국 내과 보드 전문의
미국 노인과 보드 전문의
Diplomate, American Board of Internal Medicine
CAQ in Geriatric Medicine
Member, American College of Physicians
Member, American Geriatrics Society
Member, American Medical Association

진료시간 : 월화목금 - 8:30am ~ 5:30pm
토 - 8:30am ~ 12:30pm

각종보험, 메디케어, PPO, HMO 받습니다.

Tel: 714.879.8700

400 N. Euclid St.
Fullerton, CA 92832

