

연두부달걀찜

동아맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



달걀찜은 만들기도 쉽고 맛도 좋아 밥상에 잘 오르는 메뉴입니다.

보통 달걀찜은 김이 오르는 찜통에 찌거나 또는 쪽배기 달걀찜으로 즉석에서 해 먹기도 하는데요, 오늘은 전자레인지를 이용해서 만드는 달걀찜을 소개합니다. 보들보들 담백한 맛의 연두부까지 함께 넣어 보았어요. 달걀과 연두부까지 함께하니 엄청 양이 많더라고요. 아침 식사 대응으로도 아주 훌륭합니다.

바로 만들어 바로 먹으면 그야말로 보들보들 따끈따끈... 부드러운 달걀에 연하고 부드러운 연두부가 더해져 식감은 더욱 좋고!! 무엇보다 전자레인지로 푹푹 만들어 먹으니 정말 편합니다.

새우젓으로 맛의 깊이를 더하고, 채소들을 잘게 다져 더해서 맛있게 만들어 드셔보세요.

Recipe

3-4인분
(종이컵과 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 달걀(3개), 연두부(1팩-250g), 다진 채소(당근, 양파, 쪽파 등 2분의 1컵), 물(2분의 1컵), 맛술(2), 새우젓(1), 참기름(0.3)



1. 당근, 양파, 쪽파 등 잘게 잘라서 약 2분의 1컵 정도 되는 양을 준비한다. (다진 채소는 집에 있는 자투리 채소 위주로 색깔을 고려해서 준비하세요. 당근과 쪽파가 들어가면 색깔이 예쁘고, 양파도 들어가면 촉촉하고 달달하니 맛있어주세요.)



2. 달걀(3개)과 연두부(1팩-250g)도 함께 준비한다.



3. 달걀을 먼저 풀고, 다진 채소를 넣고, 연두부를 대충 송덩송덩 넣고, 물(2분의 1컵)을 붓고 맛술(2), 새우젓(1), 참기름(0.3)을 넣고 골고루 잘 섞는다. (달걀연두부 양이 제법 많으므로 그릇 2개에 나눠서)



4. 하나씩 랩을 씌우고, 전자레인지에 넣고 3-4분간 돌려주면 끝. (전자레인지 출력에 따라서 3분 정도 먼저 돌리고 속의 익힘 정도를 보아 추가로 1분 더 돌려주면 됩니다. 그릇의 종류에 따라서도 달라질 수 있으니 시간은 봐가면서 조절해 주세요.)

시니어 헬스케어 전문 **MART** 옆

HOWARD DRUGS

· 깨끗한 시설 · 저렴한 가격 · 친절한 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 : 월 - 금: 8:30am ~ 5:00pm
토, 일: Closed

각종보험, 메디케어, PPO, HMO 받습니다.

Tel: 714.879.8700

400 N. Euclid St.
Fullerton, CA 92832

