

닭한마리카레볶음탕

동아맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



우리집 아이들은 닭고기를 무척 좋아하는답니다. 그래서 닭한마리카레볶음탕을 만들어 보았어요.

보통 카레에는 닭가슴살이나 안심을 소량 넣어 먹는 것이 대부분인데, 닭 한 마리를 통째로 해서 먹으니 정말 양도 많고 푸짐하더라고요. 볼품 있도록 채소도 큼직하게 같이 넣어서 카레 맛이 뵈 닭고기를 먹다가 달큰한 채소도 함께 먹고, 나중에는 국물에 밥도 비벼서 푸짐하게 드셔 보세요.

저는 단호박과 양배추가 더 맛있더라고요. 아이들은 닭고기만 공략!!

취향껏 가루로 된 카레가 아닌 고행카레로도 만들어 보세요.

닭 한 마리를 통째로!! 카레 맛이 진하고 풍성한 닭한마리카레볶음탕, 함께 만들어 볼까요?

Recipe

3~4인분

(용이컵과 저울 및 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 볶음탕용 닭(1마리-1kg), 단호박(작은 것 1통-200g), 양배추(5잎-150g), 양파(2분의 1개-100g), 물(3컵) ◆ 카레양념장재료: 카레가루(8), 고춧가루(1), 다진 마늘(1), 고추장(1), 간장(2), 맛술(2), 올리브오일(2), 후춧가루(약간), 물(4분의 1컵)



1. 닭은 적당히 잘라서 커다란 기름은 빼어내고, 겹질도 취향껏 빼어낸 후 깨끗하게 씻어 물기를 뺀다.



2. 냄비에 물을 넉넉하게 붓고 팔팔 끓이다가 물이 끓을 때 닭을 넣고 약 3분간 팔팔 데친다.



3. 닭고기를 데친 물은 버리고, 고기는 건져내서 체에 받쳐 물기를 뺀다.



4. 물(3컵)에 데친 닭고기를 넣고 팔기 시작하면 중불로 줄여 약 25~30분간 끓인다.



5. 단호박은 속의 씨를 제거하여 큼직하게 썰고, 양배추, 양파도 큼직하게 썰어 준비한다.



6. 카레양념장재료를 한데 섞어 양념장을 만든다.



7. 폭 끓인 닭에 양념장을 넣고 전체적으로 잘 섞이도록 풀고 이어서 준비한 채소들도 함께 넣는다.



8. 뚜껑을 닫고 채소가 푹 익도록 끓여주고, 입맛에 따라 소금, 후춧가루를 더하면 끝.

한인이 운영하는 청소재료상 중 가장 큰

Brother's
청소재료상

Janitorial Supplies



도매
최저가격



무료배송

가정용 청소기구 재료에서부터
큰 빌딩 청소 각종 기구,
재료까지 완벽하게 구비!

각종 청소기계 수리 전문!
최신 청소기계 재료 다량 확보

각종 새로 개발된 청소약품
화장지 / 각종 종이 / 타일 / 대리석
카펫 샴푸 기계 / 왁스 기계
최신형 장비 일절 구비

Open : Mon-Fri 9am-6pm / Sat 10am-4pm

(562) 920-9090
(562) 920-9595

Fax: 562-920-9596

16211 Bellflower Blvd. Bellflower, CA 90706

미국 내과·스포츠의학과 보드전문

김진세

내과/통증전문의
스포츠의학과

스포츠 부상 전문 치료병원
근골격계 통증, 신경통증 전문

P.R.P.(자가혈청) Stem Cell(줄기세포) 치료
USC 의과대학 레지던트 Training 지정병원

한국인 유일의 미국내과 및 통증의학
미국 스포츠 의학 보드전문



Chin Se Kim M.D.

- ◆ 미국내과보드전문
- ◆ 미국스포츠의학보드전문
- ◆ 미국통증의학보드전문
- ◆ 거주정부 Qualified medical evaluator

전문진료분야

- ▶ 일반 내과질환 : 고혈압, 당뇨병, 심장질환, 폐질환, 응급치료
- ▶ 각종 스포츠 관련 부상 치료 전문
- ▶ 각종 통증치료 : 관절염, 통풍, TMJ, 목, 허리디스크, 견비통, 두통
- ▶ 최신 물리치료 : 침 치료, 교통사고, 직장상해
- ▶ 종합 진단검사 : 초음파, 심전도, ECHO, 폐기능 검사
Treadmill, Holter
- ▶ 거주정부 Disability evaluation 지정병원
- ▶ Sports injuries, 탈골, 골절치료, Cast, Custom brace
- ▶ 수술 후 재활 치료, 중풍 물리치료

최첨단 C-Arm 통증치료, 초음파 MRI, CT촬영, 각종 내과 질환 종합검진, 한인 Program 제공

오바마케어 취급
각종 HMO-PPO/보험/교통사고
직장상해보험/메디케어 취급
여행자 보험/종합 혈액 검사

문의전화 **714-520-0809**

1736 W. Medical Center Drive #B Anaheim, CA 92801

