

참치채소볶음밥

동아맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



밖에 일이 있어서 아이들 식사를 미리 만들어 놓고 가야 하는 일이 생길때 저는 주로 볶음밥이나 김밥 종류를 많이 만들어 놓아요. 식은 다음 먹어도 맛있고 모양도 좋으며 먹기에도 편하니까요. 아이들끼리만 있게 되는 경우 컵라면을 많이 먹더라고요. 그래서 라면 먹지 말라고 시간적 여유가 생기면 밥을 꼭 해놓고 나가요.

볶음밥이나 김밥을 쌀 때 집에 있는 재료들을 최대한 잘 활용하는데요, 오늘은 늘 집에 있는 캔 참치와 여러 가지 자투리 채소들을 이용해서 만든 볶음밥이에요. 양도 더 넉넉해지고 영양가도 많으라고 달걀도 함께 넣었어요. 아이들은 마지막에 케첩으로 지그재그 그려주면 훨씬 더 좋아하더라고요.

특별한 재료나 요리 비법 없이 그냥 볶아 먹어도 맛있는 참치 볶음밥으로 식구들이 환하게 웃을 별미 밥상을 만들어 보세요.

Recipe

2인분  
(밥숟가락 1개)

- ◆ 주재료: 밥(2공기-400g), 참치캔(1캔-150g), 달걀(2개), 양파(1/4개-50g), 당근(1/6개-30g), 애호박(1/6개-40g) (애호박 대신 대파나 쪽파, 또는 피망을 넣어도 좋아요.)
- ◆ 양념재료: 식용유(1), 양조간장(0.5), 소금, 후춧가루(적당량), 참기름(0.5), 통깨(0.5)



1. 밥은 따뜻하게, 참치는 기름을 빼고 참치만 걸러 준비하고, 달걀은 소금 살짝 넣고 풀고, 양파, 당근, 애호박은 잘게 썰다.



2. 달걀 캔에 기름을 살짝 두른 후 풀어 놓은 달걀을 휘저어서 달걀 소보루를 만들어 그릇에 담아 둔다.



3. 다시 팬을 달궈 식용유를 두르고, 다진 채소를 넣고 2분 정도 중불에서 달달 볶는다.



4. 채소가 거의 볶아지면 이어서 밥을 넣고 주걱을 세워서 밥과 채소가 고루 섞이도록 볶는다.



5. 양조간장, 소금, 후춧가루로 간을 하고, 참치를 넣고 살이 많이 부서지지 않도록 살 쪼개 넣는다.



6. 미리 만들어 놓은 달걀소보루를 넣고 참기름, 통깨를 넣고 고루 섞어 볶아주면 끝.

※ 간장을 많이 넣으면 볶음밥의 색깔이 너무 진해질 수 있으니 반숟가락만 넣고 소금으로 간을 하고 후춧가루도 취향대로 넣어주세요.

## 구이마을

### 숯불구이



황태구이



아구찜



곰장어



곰창구이

대창구이 / 곰창구이 / 막창구이 / 찞꼬미찜 / 소불고기  
돼지불고기 / 이면수 구이 / 고등어 구이 / 조기구이

**714.484.9292**

8535 Knott Ave.  
Buena Park, CA 90620



### ■ 시간

## 사실은 이렇게 말하고 싶었어요



이 책은 말로 누군가에게 상처를 주고 또 상처받기도 하면서 깨달은 경험들에 대한 기록이자 좀 더 괜찮은 대화법을 찾기 위해 여전히 고민 중인 한 직장인의 이야기다. (중략) 함께하는 길에서 말이 누군가의 마음을 배는 칼이 될 수도 있음을, 동시에 누군가의 마음을 보듬고 단단하게 하는 약이 될 수도 있음을 깨닫게 될 것이다. (인터넷교보문고의 '책소개' 중에서)

■ 이진희 지음 | 마일스톤 펌 | 272쪽

# COVID-19 PCR 음성 확인서 (PCR & RAT)

## \$60

PCR(건강보험/메디케어/메디칼 소지자)

## 48시간 이내 검사 결과서 발급!



한국의 검역 기준이 변경되어 기존의 PCR 음성확인서와 더불어 Antigen 신속항원검사도 인정하고 있습니다.

PCR 검사는 출발일 48시간 이내 검사해야 하고 신속항원검사는 출발일 24시간 이내입니다.

PCR 검사는 출발일 하루 전에 음성확인서를 받고 백신접종 QR CODE 까지 모두 준비한 후 출발 당일 여유있게 공항으로 가시면 됩니다. 시간이 촉박한 분들을 위해서 신속항원검사도 2-3시간 안에 음성확인서 발급해 드립니다.

**전문가용 신속항원 검사 (Rapid Antigen Test)**

신속항원검사에 대해서, 집에서 혼자 테스트하는 자가검사키트도 인정되는 것으로 혼동하시는 분들이 많은데, 한국 질병관리청에서 인정하는 것은 전문가용 신속항원검사로 국한되고 의사나 검사기관에서 발급받은 음성확인서가 있어야만 합니다.

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

**제시카 고** (213) 503-6196 (LA)  
3388 W 8th St., #207, Los Angeles, CA 90005

## Light Chain Bio, Inc.