

두부카레부침

동아맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



두부카레부침은 두부에 카레가루와 전분을 묻힌 후 달걀물을 묻혀서 팬에 굽는 반찬이에요. 우리 식구들은 워낙 두부도 좋아하고 카레도 좋아하는지라 두부카레부침을 밥반찬으로도, 심심하게 부쳐서 밥 대신 간식이나 또 다른 식사 대용으로 즐겨 먹는 메뉴랍니다. 은은한듯 강렬한 카레향을 좋아하는 분들에게는 환상적인 요리가 될 것이에요. 두부도 더 향긋하고 맛있어집니다. 카레의 노란 색깔이 식욕을 더욱 자극하고 두부부침 자체의 모양새도 더욱 예뻐져서 더 맛있게 느껴지는 것 같아요. 노란색만 있는 것보다 초록색이 군데군데 보이면 더 먹음직할 것 같아서 파슬리가루도 넣었는데 역시나 두부부침의 자체가 더욱 예쁘게 보이는 역할을 톡톡히 하네요. 반찬도 되고, 간식도 되는 두부카레부침, 맛있게 부쳐주세요!

Recipe (2인분) (밥숟가락 개량)

- ◆ 주재료: 두부(부침용 1모-300g), 식용유(2)
- ◆ 부침옷 재료: 부침가루(2), 카레가루(2), 달걀(2개), 소금(약간), 파슬리가루(0.3)



1. 두부는 길이대로 1.2cm간격으로 썰고, 키친타월에 올려 물기를 어느 정도 걷어낸다.



2. 오목하고 넓은 그릇에 부침가루, 카레가루를 한데 섞는다.



3. 물기를 어느 정도 뺀 두부에 한데 섞은 부침가루, 카레가루를 앞뒤로 골고루 입힌다.



4. 달걀, 소금, 파슬리가루를 한데 넣고 골고루 잘 섞는다.



5. 가루옷을 묻힌 두부를 달걀물에 풍덩 넣고 달걀이 고루 묻도록 손을 이용해서 묻힌다.



6. 달군 팬에 식용유를 두르고 달걀옷을 입힌 두부를 넣고 앞뒤로 노릇하게 부쳐주면 끝.

그레이스 반영구 화장

인생의 다양한 아름다움을 보여주세요!

- 3D 자연눈썹 / 화장한듯~수지눈썹
- 아이러인(점맥/모리 아이러인)
- 입술(Lip line & Full lip & 턱트 lip)
- 헤어라인, SMP(정수리, M자 이마라인 커버)
- 바디타투(레터링)
- 속눈썹 연장

* 반영구 화장 개인지도 *

T. 562.895.7003

1532 W. Commonwealth Ave #G Fullerton, CA 92833

구이마을

숯불구이



대창구이 / 곱창구이 / 막창구이 / 찞不理 / 소불고기 / 돼지불고기 / 이면수 구이 / 고등어 구이 / 조기구이

714.484.9292
8535 Knott Ave, Buena Park, CA 90620



미국 내과·스포츠의학과 보드전문

김진세

내과/통증전문의 스포츠의학과

스포츠 부상 전문 치료병원 근골격계 통증, 신경통 전문의

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

