

**두부미 두부강된장 비빔밥** 동아맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



오늘 요리는 입맛 팍팍 살리는 기분 좋게 먹는 한그릇 밥 요리입니다. 두부강된장을 만들고, 주꾸미 구운 것을 보기 좋게 올려 비주얼도 살고, 맛도 사는 그런 요리이지요. 요즘 주꾸미가 많이 보여 요리 여기저기에 마구 넣고 있는데요, 한그릇 밥에 구운 그대로 올리면 훨씬 더 먹음직해 보인답니다. 봄철 주꾸미가 제철인 요즘 입맛 살리고, 기분까지 살리는데 제격인 요리랍니다. 먹고 나서 뒤돌아서면 바로 생각나는 건강한 맛이예요. 쓱쓱쓱~ 완전 맛있게 비벼 드셔보세요. 먹다 보면.....한 손가락 한 손가락이 즐거드는 것이 아까운 맛이라는~! 두부강된장 자체가 구수하니 맛있고, 또 즐겁하게 씹히는 주꾸미도 함께 먹을 수 있어서 참 좋고, 온 가족이 맛있게 드실 수 있는 메뉴로 최고랍니다.

입맛이 팍팍 산다!! 기분 좋게 먹는 한그릇 두부강된장 비빔밥!

**Recipe**

(2-3인분)

(저울 및 종이컵과 밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 밥(1공기+1/2공기-300g), 주꾸미(6-7마리-300g), 두부(1모-300g), 양파(1/2개-100g) 새송이버섯이나 표고버섯(2개-50g), 청양고추(2개), 식용유(1), 물(1컵), 베이비채소(2줌)
- ◆ 주꾸미 밑간 재료: 청주(1), 다진 마늘(0.3), 후춧가루(약간)
- ◆ 양념장 재료: 고춧가루(1), 다진 마늘(0.5), 설탕(0.5), 된장(4), 고추장(2), 맛술(2)



1. 주꾸미는 밑가루를 넣고 바락바락 씻어서 내장과 먹물통을 제거하고 잘 씻어 물기를 빼서 한입 크기로 썰어 준비한다.



2. 손질한 주꾸미에 주꾸미 밑간 재료인 청주, 다진 마늘, 후춧가루를 넣고 조물조물 밑양념을 한다.



3. 두부는 사방 1.5cm 정도 크기로 썰고, 양파는와 새송이버섯이나 표고버섯은 사방 1cm 크기로 썰고, 청양고추는 송송 썬다.



4. 양념장 재료인 고춧가루, 다진 마늘, 설탕, 된장, 고추장, 맛술을 한데 섞는다.



5. 달군 팬에 밑양념을 한 주꾸미를 넣어 바삭 익히고, 익힌 주꾸미와 국물은 각각 따로 받아둔다.



6. 달군 팬에 식용유를 두르고, 썰어 놓은 재료들을 달달 볶다가 물과 주꾸미 볶은 물, 양념장 섞은 것을 모두 넣고 끓인다.



7. 이렇듯 바글바글 끓여 국물이 적당히 남도록 두부강된장을 만들어 완성한다.



8. 그릇에 밥을 나누어 담은 후 취향껏 두부강된장을 올리고, 그 위에 베이비채소를 올리고, 주꾸미 구운 것을 모양내서 올려내면 끝.

한인이 운영하는 청소재료상 중 가장 큰

# Brother's 청소재료상

Janitorial Supplies

**도매 최저가격**

**무료배달**

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 샴프 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

# COVID-19

## 한국 입국을 위하여

항공기 출발 전 검사가 PCR 48시간 이내, 혹은 RAT 24시간 이내 이루어지고 음성확인서가 발급되어야 합니다.



**Light Chain Bio, Inc.**

# PCR RAT 음성 확인서

PCR Test

**검사후 24시간 이내 확인서 발급**

전문가용 신속항원검사 (Rapid Antigen Test)

**검사후 15분 이내 확인서 발급**

신속 입국을 위한 QR CODE 발급 도와드립니다.

**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