

두부샌드위치

동아문 문성실의 이야기가 있는 밥상



여러 종류의 다양한 샌드위치 중에서 두부를 넣은 샌드위치를 만들고 싶었어요.
 그냥 두부를 부쳐서 넣으면 맛이 없으니까, 두부를 짭짤하게 조리서 빵 사이에 끼워줍니다. 두부를 간장소스에 조리서 김밥을 싸거나 빵에 끼워 먹으면 두부 자체에서 순하고 담백한, 마치 고기를 먹는 그런 느낌이 들어요. 두부조림과 함께 풍성하게 넣은 양배추샐러드가 두부샌드위치의 맛을 한껏 살려줄 거예요.
 아삭아삭한 양배추 샐러드도 듬뿍이라 아주 맛있어요. 통으로 넣은 두부를 그대로 썩썩!! 고기보다 담백하고 맛있는 두부샌드위치. 한끼 식사로도 부족함이 없답니다. 건강하고 푸짐한 샌드위치를 먹고 있는 기분!! 맛있게 만들어 드세요.

Recipe

(2인분)
(밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 식빵(4장), 두부(3분의 2모-200g), 양배추(손바닥크기 6장-180g) 당근(6분의 1개-30g), 체다슬라이스치즈(2장)
- ◆ 양배추양념 재료: 마요네즈(4), 머스터드(0.5), 소금, 후춧가루(약간씩)
- ◆ 두부조림장 재료: 맛술(1), 양조간장(1), 올리고당(1)



1. 두부는 두부 모양 그대로 약 1cm 두께로 썰고, 양배추, 당근은 채 썰고, 체다슬라이스치즈도 함께 준비한다.



2. 식빵은 아무것도 두르지 않은 팬에 앞뒤로 노릇하게 구워 습기가 차지 않도록 세워 놓는다.



3. 팬을 다시 달걀식용유를 살짝 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 부친 후 두부조림장재료를 넣고 물기 없이 바짝 조리준다.



4. 채 썬 양배추와 당근은 볼에 담고, 양배추양념재료인 마요네즈, 머스터드, 소금, 후춧가루를 넣고 골고루 잘 섞는다.



5. 구운 식빵에 양배추 샐러드를 툇로 나눠 듬뿍 올린다.



6. 5 위에 간장소스로 잘 조리된 두부를 올리고, 체다슬라이스치즈를 올려서 나머지 빵으로 덮어주면 끝.

가든그로브 비타민 전문점

Organic Vitamins

- 500종류 정도의 비타민과 원료구비
- 비타민 원료 : 아사이, 마취, 블루베리, 고지베리베리, 아로니아, 그라비올라, 크랜베리, 비타민나무, 여주농축액, 차콜, 콜라겐, 블랙커런트, 모링가, 로얄제리원액, 페루산삼, 마카, 트리블러스(산삼보다 높은 사포닌 함유)



이제 비타민은 전문점에서 정확한 진단 후 복용하세요.



Tel. (714)534-4938
 9972 Garden Grove Blvd #G
 Garden Grove, CA 92844



신선하고 맛있는 한국직송 활어회 드시러 KUNI 횡집으로 오세요!!



(714) 752-6658
 www.kunisashimi.com
 7550 Orangethorpe Ave., E100
 Buena Park, CA 90621



KUNI
 SASHIMI HOUSE

OPENING HOURS
 Mon-Sat: 3PM-12AM
 Sun: 3PM - 10:30PM