

삼겹살플레이트

동아일보 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



제가 보았던 요리 방송 중에 꼭 만들어 보고 싶었던 요리가 바로 삼겹살을 이용한 덮밥인 삼겹살 플레이트였어요. 저도 평소에 삼겹살을 넣고 덮밥을 자주 해서 먹는데요, 오늘은 방송에 나온 한 요리사가 만든 삼겹살 덮밥의 레시피대로 만들어 보았어요.
완전 푸짐한 한그릇 요리!!
어른들도 아이들도 참 좋아하는 맛으로 매콤하게 드시려면 청양고추를 송송 썰어 넣어도 맛있답니다. 여기에 김치 하나만 있으면 반찬 걱정은 푹!!
넉넉하게 만들어 온 가족이 맛있게 드세요.

Recipe

(2인분)
(저울 및 밥솥거락 계량)

- ◆ 주재료: 삼겹살(5줄-300g), 양파(2분의 1개-100g) ◆ 삼겹살밑간재료: 허브맛소금(0.3)
- ◆ 양념재료: 버터(1), 청주(3분의 1컵), 맛술(3분의 1컵), 간장(3), 다진 마늘(1), 다진 생강이나 생강가루(0.3), 커피가루(약간), 올리오당(1), 후춧가루(약간), 통깨(0.5)



1. 삼겹살은 삼겹살밑간재료인 허브맛소금을 술솥 뿌려 미리 밑간을 한다.



2. 달군 프라이팬에 삼겹살을 넣고 앞뒤로 노릇하게 굽는다.



3. 깨끗하게 닦은 달군 팬에 버터를 두르고 양파를 굽직하게 채 썬 것을 넣고 달달 볶는다.



4. 청주, 맛술, 간장, 다진 마늘, 다진 생강이나 생강가루, 커피가루를 넣고 끓이듯 볶는다. (커피가루는 돼지고기 잡내도 없애고 색깔을 내는데에도 좋아요.)



5. 이어서 먹기 좋게 자른 삼겹살 구운 것을 넣고 고루 섞어 볶는다.



6. 마지막으로 올리오당, 후춧가루, 통깨를 넣고 잘 섞어 촉촉한 삼겹살 덮밥 소스를 완성하고, 완성 그릇에 밥을 담고 삼겹살볶음을 적당량 올려주면 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



내과 · 노인과 전문병원

이광혁 내과

이민국(USCIS) 신체검사 지정병원

건강 검진 스페셜

\$149

1. 내과 전문의 상담, 진찰 및 치료 (1회)

2. 종합혈액검사:

혈당검사, 간기능 검사, 신장기능검사, 갑상선호르몬검사, 종합콜레스테롤검사, 중성지방검사, 전해질검사, 혈중단백질검사, 칼슘검사, 빈혈검사, 백혈구검사, 적혈구검사, 혈소판검사, 요산검사, 지방간검사, 당화혈색소(HbA1c)

3. 정밀소변검사:

Color, Character, Specific Gravity, PH, Glucose, RBC, Protein Ketones, Blood, Urobilinogen, Nitrite, WBC, Bilirubin, Epithelial Cells, Bacteria, Casts, Crystals



진료시간 : 월 - 금: 8:30am ~ 5:00pm
토, 일: Closed

각종보험, 메디케어, PPO, HMO 받습니다.

Tel: 714.879.8700

400 N. Euclid St.
Fullerton, CA 92832



John K. Lee, M.D.

미국 내과 보드 전문의
미국 노인과 보드 전문의
Diplomate, American Board of Internal Medicine
CAQ in Geriatric Medicine
Member, American College of Physicians
Member, American Geriatrics Society
Member, American Medical Association

John Inter