매운어묵덮밥

둥이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상 1

요즘 흔한 재료를 이용해서 밥 먹고 사는 방법(?)을 알기 위해 매일 주위에서 손쉽게 구할 수 있는 재료들을 가지고 음식 만들기를 하다 눈이 번쩍 뜨이는 맛에 스스로도 놀란 어묵덮밥입니다. 평소 좋아하는 어묵을 이용해서 덮밥을 만들어 먹으면 다른 반찬 걱정 안 해도 되니 얼마나 좋은지 모른답니다. 덮밥이니까 예의상 달걀프라이도 하나 해서 얹어 주면 비주얼도 더욱 그럴싸 해지죠.

맛을 본 사람들의 반응이 가히 열광적(?)이어서 만든 저도 스스로 대견했답니다.

촉촉하고 맛있는 어묵이 그냥 술술 넘어가는 매운어묵덮밥!

개인적으로 이런 류의 덮밥을 참 좋아한답니다. 물녹말이 들어가 부드러운 덮밥 소스가, 밥에 착착 감겨서 맛이 좋거든요. 매운 맛이 아닌 일반적인 맛으로 드실 거면 양념에 고춧가루만 빼고 만들어 드시면 된답니다.

오늘 저녁에 당장 만들어 드세요.

Recipe
(2 인분)
(종이컵과 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 밥(2공기), 어묵(200g), 양파(4분의 1개-50g), 대파(2분의 1대), 식용유(1), 물(1컵+2분의 1컵), 통깨(0.5) ◆ 양념재료: 고춧가루(1), 다진 마늘(1), 맛술(2), 양조간장(2), 굴 소스나 참치진국(1), 올리고당(1), 참기름(1) ◆ 물녹말재료: 녹말가루(0.5), 물(3)

1. 어묵은 먹기 좋게 썰고, 양파는 채 썰고, 대파는 송송 썰어 준비한다.

2. 양념재료인 고춧가루, 다진 마늘, 맛술, 양조간장, 굴 소스나 참치진국, 올리고당, 참기름을 한데 섞어 어묵덮밥 양념장을 만든다

3. 달군 팬에 식용유를 두르고, 준비한 어묵과 양파, 대파를 모두 넣고 달달 중불에서 2~3분간 볶다가 미리 섞은 양념장을 넣고 볶는다.

4. 물을 붓고 바글바글 재료들이 잘 섞이도록 끓여 준다.

5. 물녹말재료인 녹말가루, 물을 섞은 것을 불의 세기를 줄이고 저어가면서 넣는다.

6. 윤기가 나고, 농도가 적당해지면 마지막으로 통깨나 검은깨를 넣어주면 매운어묵덮밥 소스 완성!

7. 완성그릇에 따뜻한 밥을 담고, 어묵덮밥 소스를 올리고, 그 위에 달걀프라이를 얹어 내면 끝.

가든그로브 비타민 전문점

Organic Vitamins

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

이제 비타민은 전문점에서
정확한 진단 후 복용하세요.

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

이광혁 (JOHN K. LEE, M.D.)
내과 : 일반내과 전문의
노인과 : 메디케어 전문의

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

Tel: 714.879.8700
400 N. Euclid St.
Fullerton, CA 92832

각종보험(PPO), 메디케어 플랜 받습니다.

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