

치트달걀오믈렛

동아맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



제대로 된 오믈렛 모양을 만드는 일은 여러 차례 연습하고 노력한 사람들은 쉽게 할 수 있지만, 그렇지 않은 사람들에게는 그리 쉽지만은 않아요. 그럴 때는 스트레스 받지 말고 지금 소개하는 것처럼 만들어 보세요. 속에 넣을 재료들은 치즈를 비롯해서 조금 신경써서 만들어 주고, 달걀 볼임 속에 넣어 그냥 반으로 포개주기만 하면 끝!!
또 오믈렛에 스위트칠리소스를 곁들이면 그 맛이 아주 잘 어울린답니다. 밥을 적당히 곁들이면 한끼 식사로도 아주 훌륭합니다. 저는 먹음직해 보이라고 스위트칠리소스 뿌린 것 위에 파슬리가루 솔솔 뿌렸어요.
적당히 부드럽게 덜 익은 달걀속과 치즈가 살짝 녹아서 부드럽게 어울리는 맛이 환상!!
소스의 달콤한 맛까지 더해져서 어느새 달걀 오믈렛 하나로 풍성해지고 기분 좋아지고 아주 근사하고 폼 나는 식탁이 완성됩니다. 오믈렛, 이제 그냥 간단하게 포개 주세요!!

Recipe

1-2인분
(종이컵과 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 달걀(3개), 소금(적당량), 식용유(1), 스위트칠리소스(적당량), 베이비 채소(적당량) ◆ 채소 볶음 재료: 다진 채소(1컵), 마요네즈(1), 토마토소스(2), 모짜렐라 치즈(3분의 1컵), 소금, 후춧가루(적당량)



1. 집에 있는 자투리 채소들을 다져서 1컵 정도 준비한다. (채소와 함께 햄이나 베이컨을 다져서 넣어도 좋습니다.)



2. 달군 팬에 기름을 살짝 두르고, 다진 채소를 달달 볶다가 마요네즈, 토마토소스를 넣고 볶고, 마지막에 모짜렐라 치즈, 후춧가루를 넣고 치즈가 살짝 녹을 때까지 볶아 잠시 식혀준다.



3. 달걀은 소금을 넣고 잘 풀어준다. (이때 조금은 부드럽게 익고 싶으면 우유(2-3)를 함께 넣어 주어도 좋아요.)



4. 달군 팬에 식용유가 충분히 달구어진 달걀 푼 것을 모두 넣어 전체적으로 펼쳐고, 달걀 뒷면이 반쯤 익으면 미리 볶아놓은 채소치즈 볶음을 한쪽으로 길게 올린다.



5. 달걀이 완전히 익기 전에 반으로 포개 주면 달걀 오믈렛은 완성!!



6. 완성 그릇에 달걀오믈렛을 담고, 그 위에 스위트칠리소스를 뿌려주면 끝.

용접 및 하우스 리모델링
모든 것 해결해 드립니다



철대문 제작/설치 및 펜스 설치
녹슬어 떨어지거나 망가진 곳
플러밍, 페인트, 타일, 에어컨
LED Light, Slipfence
식당, 하우스, 화장실 리모델링
Metal Door, 콘크리트, 방범창살, 핸드레일

SK 핸디맨 펜스/플러밍/리모델링
909.969.3669

Laura Hair 플러튼
로라 헤어
30주년 기념
BIG SALE

- 헤어컷 + 펌 + 코팅 or 컬러 \$40^{up}
- 남자 헤어컷 \$10^{up}
- 여자 헤어컷 \$12^{up}
- 헤어컷 + 컬러 \$20^{up}
- 헤어컷 + 펌 \$30^{up}
- 컬러 + 트리트먼트* (탈모방지) \$30^{up}
- 특수펌 \$40^{up} (상하고 약한 모발을 건강한 모발로)

예약 전화 **714-900-9607**

최고의 질병 치료법은 바로 예방입니다

예방접종을 통한 심각한 질병 및 감염병 예방에 대해 꿀약국 예방접종센터에 문의 하세요.

독감예방주사 **Now** 접종 가능

NOW HIRING
꿀약국에서 함께 일할 직원(테크니션) 구합니다!



이민국(USCIS) 필수 예방접종 가능

COVID-19 백신 접종 가능

Kaiser Permanente, Rite Aid
가족같은 약국, 꿀약국! 10년 약사 경력!



꿀약국 예방접종센터

처방전 필요 없습니다! 예약도 필요 없습니다!

- Shingles(대상포진)
- Flu(독감)
- Prevnar 13, Pneumovax 23(폐렴)
- Hepatitis A, Hepatitis B(간염)
- M-M-R(홍역, 볼거리, 풍진)
- Meningitis(수막염)
- Tdap(파상풍, 디프테리아, 백일해)
- Typhoid(장티푸스)
- HPV-Human Papilloma(인간 유두종)



약학박사 로렌 민 / 약학박사 안젤라 권
매니저 벤자민 유

Tel: 562.403.2332

7002 Moody St. #106, La Palma, CA 90623

Fax: 562.403.2331

Honeyrx123@gmail.com

*메디케어, 메디케이드, PPO, HMO 받습니다

카카오톡 상담 환영

