

연두부달걀찜

동아맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



달걀찜은 만들기도 쉽고 맛도 좋아 밥상에 잘 오르는 메뉴입니다.

보통 달걀찜은 김이 오르는 찜통에 찌거나 또는 쪽배기 달걀찜으로 즉석에서 해 먹기도 하는데요, 오늘은 전자레인지용을 이용해서 만드는 달걀찜을 소개합니다. 보들보들 담백한 맛의 연두부까지 함께 넣어 보았어요. 달걀과 연두부까지 함께하니 엄청 양이 많더라고요. 아침 식사 대응으로도 아주 훌륭합니다.

바로 만들어 바로 먹으면 그야말로 보들보들 따끈따끈... 부드러운 달걀에 연하고 부드러운 연두부가 더해져 식감은 더욱 좋고!! 무엇보다 전자레인지로 똑딱 만들어 먹으니 정말 편합니다.

새우젓으로 맛의 깊이를 더하고, 채소들을 잘게 다져 더해서 맛있게 만들어 드셔보세요.

Recipe

3-4인분  
(종이컵과 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 달걀(3개), 연두부(1팩-250g), 다진 채소(당근, 양파, 쪽파 등 2분의 1컵), 물(2분의 1컵), 맛술(2), 새우젓(1), 참기름(0.3)



1. 당근, 양파, 쪽파 등 잘게 잘라서 약 2분의 1컵 정도 되는 양을 준비한다. (다진 채소는 집에 있는 자투리 채소 위주로 색깔을 고려해서 준비하세요. 당근과 쪽파가 들어가면 색깔이 예쁘고, 양파도 들어가면 촉촉하고 달달하니 맛있어주세요.)



2. 달걀(3개)과 연두부(1팩-250g)도 함께 준비한다.



3. 달걀을 먼저 풀고, 다진 채소를 넣고, 연두부를 대충 송덩송덩 넣고, 물(2분의 1컵)을 붓고 맛술(2), 새우젓(1), 참기름(0.3)을 넣고 골고루 잘 섞는다. (달걀연두부 양이 제법 많으므로 그릇 2개에 나눠서)



4. 하나씩 랍을 씌우고, 전자레인지에 넣고 3-4분간 돌려주면 끝. (전자레인지 출력에 따라서 3분 정도 먼저 돌리고 속의 익힘 정도를 보아 추가로 1분 더 돌려주면 됩니다. 그릇의 종류에 따라서도 달라질 수 있으니 시간은 봐가면서 조절해 주세요.)

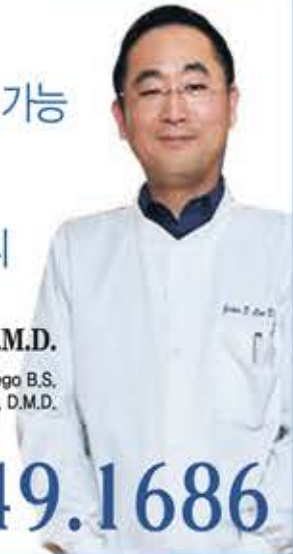
A' DENTISTRY

www.fullertonsmile.com

나에게 꼭 맞는 틀니가 있는 곳!



- 틀니전문
- 틀니수리 1-2시간안에 가능
- 자체 랍보유
- 임플란트 틀니



John S. Lee, D.M.D.  
University of California, San Diego B.S.  
Tuff Dental School, D.M.D.

714.449.1686

536 W Commonwealth Ave. #A, Fullerton, CA 92832



JJ 웨스턴 건설

WESTERN CONSTRUCTION, INC.  
JJ WESTERN PAINT



리모델링 (하우스/커머셜)

키친/화장실

플러밍, 전기공사

타일/마루

페인팅 (하우스/커머셜)

캐비닛 Refinishing

욕조 재생, 창문

ADU 전문

지붕 공사/수리



Tel. (714) 501-7726

Lic. #1068622  
Bonded & Insured

7335 Orangethorpe Ave., Buena Park, CA 90621

jjwesternconstruction@gmail.com