

닭고기카레볶음밥

동아맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



우리집 녀석들은 엄마가 만든 음식이 제일 맛있다고 합니다. 간혹 일이 있어 식구들 밥을 챙겨놓고 나가야 할 때면 바로 먹을 수 있는 김밥이나 볶음밥 등의 한 그릇 밥을 만들어 놓고 나가는데요. 집에 돌아와서 짹짹 비워져 있는 그릇을 보면 그렇게 뿌듯할 수가 없어요.

오늘은 제가 외출할 때 식구들이 먹을 수 있도록 만들어 놓고 나가는 볶음밥을 만들어 보려고 해요. 닭고기 안심살과 채소, 그리고 카레가루를 더해 만든 일품 볶음밥이에요. 마지막에는 모양이 살도록 달걀프라이는 꼭 올려줘야 하는 센스!! 냉동된 닭가슴살을 이용해서 만든 카레향이 솔솔 나는 볶음밥은 가끔 먹는 별미 한 그릇 메뉴로 아주 훌륭해요. 가끔 별미 음식이 필요할 때, 또 미리 만들어 놓아야 하는 음식을 준비해야 할 때 준비해 보세요. 카레 좋아하는 분들이라면 맛있게 드실 수 있을 거예요.

Recipe

2-3인분
(밥숟가락 1개당)

- 주재료: 닭안심살(3장), 피망(1/4개), 양파(1/4개), 파프리카(1/4개), 밥(2공기-400g), 달걀(2개)
- 양념재료: 식용유(1+1), 간장(1), 맛술(1), 카레가루(2), 참기름(0.5), 통깨(0.5), 후춧가루(약간)



1. 닭안심살은 심줄을 제거하고 먹기 좋게 한입 크기로 썰고, 피망, 양파, 파프리카는 잘게 사방 0.5cm정도 크기로 자른다.



2. 달군 팬에 식용유를 두르고, 준비한 재료를 넣고 전체적으로 잘 익도록 잘 볶는다.



3. 닭고기가 하얗게 익으면 밥을 넣고 미리 넣은 채소들과 함께 잘 섞이도록 전체적으로 다시 볶아준다.



4. 간장, 맛술, 카레가루를 넣고 잘 섞이도록 잘 볶은 후, 참기름, 통깨, 후춧가루를 넣어 다시 한번 휘리릭 볶아주면 볶음밥은 완성.



카레가루를 넣을 때는 그냥 뭉쳐있는 가루를 바로 퍼 넣는 것 보다 체에 쳐서 전체적으로 잘 퍼지게 넣어주면 뭉쳐지지 않고 잘 섞여요.



5. 다시 달군 프라이팬에 식용유를 두르고, 달걀후라이를 기호에 맞게 해주고, 완성 그릇에 볶음밥을 담고 달걀프라이를 올려 내면 끝.

A' DENTISTRY

www.fullertonsmile.com

나에게
꼭 맞는 틀니가
있는 곳!



- 틀니전문
- 틀니수리 1-2시간안에 가능
- 자체 랩보유
- 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



**따뜻한 마음과 손으로 모시는
남가주 한인 장의사 이효섭**

이효섭 장의사, 시신방부사 인사드립니다.
장의사로서 장례 일정을 상담하고 인도할 뿐만 아니라 시신방부사로서 가신 님의 몸을 직접 방부처리합니다. 이 과정은 기술과 정성입니다.
남가주에서 한인으로는 유일합니다. (*현재 저의 파악)
장례는 종교적 문화적 예식입니다.
묘지(Grave)는 묘지공원(Cemetery)에서 구입하셔도 장례예식(Funeral Service)은 언어와 문화가 동일한 동포의 도움을 받는 것이 좋습니다.

- 매장, 화장, 장례보험
- 풀러턴 소재 스캇 맥콜리 패밀리 장의사(FD 1593)와 함께 일합니다.
- 개인 상담, 단체모임(교회)에서 무료 세미나 해드립니다.
- 경력: 10년 이상의 장의사, 시신방부사, 로즈힐 묘지 근무.

*** LA/OC/San Bernardino/Riverside ***
지역에 관계없이 상담, 장례 인도해드립니다.



이효섭 장의사, 시신방부사
(FDR4701, EMB9702)

장례는 신속히 경비는 저렴하게
예식은 아름답게 최고급 식당에서
책임지고 모십니다.
비교 확인 하십시오.



714.951.2520 / 714.870.6303

501 W Commonwealth Ave. Fullerton, CA 92832