

태국식 볶음밥

동아맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



오늘은 요리사 백종원 씨가 소개한 태국식 볶음밥을 소개합니다. 보통 태국식 볶음밥을 제대로 하는 곳에 가서 먹으면 값이 만만치 않는데 직접 만들어 먹어보니 대박!! 진짜 맛있더라고요. 제가 외출 나갈 때 주로 해놓고 나가는 음식이 볶음밥인데, 만들 수 있는 볶음밥이 조금 더 늘어서 아주 흐뭇합니다. 레시피대로 만들어 드시면 깜짝 놀라는 맛이 될거예요.

간혹 베트남음식점이나 태국음식점에 가서 건새우가 볶음밥에 들어간 것을 보고 일부러 골라 먹기도 했는데, 주재료로 볶음밥에 활용하니 향기도 좋고 맛도 한층 살아납니다. 쉽게 구할 수 있는 재료로 완전 훌륭한 볶음밥을 만들 수 있습니다.

이거 진짜 맛있잖아? 어렵지도 않은데? 비법 그대로 알려주는 진짜 맛있는 볶음밥. 맛있게 만들어 드세요.

Recipe

(2인분)
(종이컵과 밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 밥(1공기), 달걀(2개), 건새우(2분의 1컵), 대파 썬 것(1컵), 식용유(5)
- ◆ 양념재료: 참치진국이나 굴 소스(1), 까나리액젓(1), 설탕(1)



1. 재료는 밥, 달걀, 건새우, 대파 썬 것을 준비한다(저는 대파를 더 많이 넣었어요.)



2. 양념재료를 한데 잘 섞는다(굴 소스보다 참치진국으로 하니 더 맛있었다는.....)



3. 달군 팬에 식용유를 두르고, 대파와 건새우를 넣고 달걀 볶다가 볶은 것을 한쪽으로 모아 넣고, 다시 식용유를 조금 두르고 달걀을 넣고 췌킷췌킷!



4. 달걀과 대파와 건새우를 모두 섞은 후 밥알이 잘 풀어지는 밥을 넣는다.



5. 미리 준비한 양념을 넣는다.



6. 골고루 전체적으로 재빨리 볶아주면 끝(여기에 파인애플을 먹기 좋게 썰어 넣어 주셔도 좋습니다.)

음식의 맛을 바꿔주는 요리상식

양념 넣는 순서



보통 양념은 기본적으로 설탕-소금-식초-간장 순서로 넣는다.

■ 설탕: 재료를 부드럽게 만들고 이후에 들어오는 다른

양념들을 잘 스며들게 한다.

■ 소금: 재료 내 단백질을 응고시켜서 맛 성분이 빠져나가는 것을 막는다.

■ 식초와 간장: 가열되면 휘발되며 특유의 맛과 향이 날아가기 때문에 가장 마지막에 넣는다.

각종 야채 무치는 시간



미리 만들면 양념이 겹들고 물기가 생기기 때문에 먹기 전에 무친다.

■ 녹색채소: 녹색 채소는 살짝 부드러워질 정도로만 데쳐

무쳤을 때 아삭한 식감이 살아있도록 한다

■ 딱딱한 채소: 오이, 무처럼 딱딱한 채소는 소금에 절여 물기를 짰 후 사용하면 무치기도 쉽고 간도 맞다.

■ 그 외: 콩나물, 숙주, 가지 등은 물기를 짜지 않고 건져 놓았다가 식혀 무친다.

www.unicaresurgery.com

애나하임

쾌적한 병원시설에서 만족한 의료시술을 경험하십시오.

UNICARE SURGERY CENTER

유니케어 수술센터
Tennis Elbow 시술센터



- 테니스엘보우 시술 • 관절수술/골절수술/척추수술
- 각종 통증수술

- ▶ UNICARE SURGERY CENTER
- ▶ Orthopedic/Podiatry/Plastic/Hand & General Surgery
- ▶ 줄기세포(Stem Cell), 자가혈청치료(PRP)
- ▶ 각종 수술 상담

미국보드 전문의와 최신 의료장비와 진료시스템으로 정확한 진단, 시술을 해드립니다.

각종 PPO보험/교통사고, 직장상해보험/메디케어 취급, 여행자보험, 기독의료상조



UNICARE SURGERY CENTER

714-332-5000

1741 W. Romneva Dr. #B, Anaheim, CA 92801