

버섯마늘볶음밥

동아맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



얼마 전 한 레스토랑에서 볶음밥을 먹었어요. 비주얼이 좋았어요. 그래서 집에 돌아와 한 번 만들어 보았답니다. 마침 볶음밥에 들어간 음식 재료가 대부분 있고 해서.

버섯의 경우 볶음밥의 재료로 잘 사용하지 않는데요, 버섯과 마늘을 듬뿍 넣어 볶음밥을 만들면 버섯과 마늘이 주는 건강함이 느껴지는 별미를 경험할 수 있답니다. 여기에 저는 짭조름한 베이컨과 햄도 넣었고, 더불어 대파 1개도 넉넉히 넣었어요. 그러다 보니 밥보다 재료들이 푸짐하게 든 맛있는 볶음밥이 만들어졌어요. 사실 저는 밥보다 다른 재료를 많이 넣은 볶음밥을 좋아합니다.

밥보다 푸짐한 각종 재료들이 향취를 더하는 맛있는 볶음밥! 버섯이 맛있게 씹히고, 마늘도 맛있게 씹혀서 건강해지는 느낌이 드는 버섯마늘볶음밥!

자~ 그럼 맛있게 만들어 볼까요.

Recipe

(2인분)
(저울 및 밥솥기막 계량)

- ◆ 주재료: 밥(1공기), 마늘(10쪽), 애스타리버섯(1팩-150g) 햄이나 베이컨(40g), 대파(1대)
- ◆ 양념재료: 올리브유(2), 양조간장(1.5), 후춧가루(약간), 통깨(0.3)



1. 마늘은 2-3등분 하고, 애스타리버섯은 1cm 간격으로 썰고, 햄이나 베이컨도 잘게 썰고, 대파는 송송 썰어 준비한다.



2. 달군 팬에 올리브유를 두르고 마늘과 대파 썬 것을 넣고 타지 않고 노릇하게 달달 충분히 볶다가 이어서 버섯과 햄을 넣고 함께 재료들이 잘 섞이도록 볶고, 팬 바닥으로 양조간장을 넣고 함께 볶는다.(양조간장 대신 굴 소스나 참치진국을 사용해도 좋아요.)



3. 재료들이 충분히 볶아지면, 이어서 밥을 넣고 주걱을 세워 밥과 재료들이 잘 섞이도록 볶는다.



4. 마지막으로 후춧가루, 통깨를 넣고 고루 잘 섞어주고, 입맛에 맞게 간을 하면 끝!(저는 볶음밥이 예쁘라고 검은깨를 솔솔 뿌려 주었어요.)

경락 리프팅 마사지 전문!
올리브 스킨케어
더독스 피부관리작은 더데일이 큰차이를 만듭니다!
Olive Skin Care
PREMIUM

경락 마사지
-수기요법-

얼굴축소 기혈개선 독소배출

여드름/브라이트닝/아쿠아필/수분/리프팅/탄력 관리
714.735.8844 7041 Western Ave. #C, Buena Park, CA 90621

Susan 반영구 확장
Microblading
민낯의 당당한 아름다움을 보여주자!
3D 자연눈썹 / 아이라인
남자눈썹
• 무통시술로 헤드립니다 •

562.376.0180
11819 South St, Cerritos CA 90703

어바인 Total Care
임플란트 치과

시니어 스페셜!

65세 이상 메디케어로 받치, 뼈이식등 구강외과 혜택 가능

메디케어 인증 병원
컴퓨터 가이드 임플란트 시술로 무절개, 무통증, 빠른 회복, 치과공포 있으신 분 정맥마취로 자면서 치료 가능

James Kim 치과
949.727.0777
한국어 문의 949-702-7811
113 waterworks way #220
Irvine, CA 92618

74420 Hwy. 111 Suite 1, Palm Desert, CA 92260
760.779.5662 (팜스프링 지점)