

고구마맛탕

동이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



고구마는 찌거나 구워서 먹는 것이 보통이지요. 하지만 맛탕으로 만들어도 간식으로 손색이 없답니다. 부드럽고 달콤함에 끌려 하나만 더, 하나만 더 하고 먹다 보면 어느새 포만감이 밀려들곤 하지요.

사실 우리집 아이들은 고구마를 별로 안 좋아하는데요, 맛탕으로 만들어 주면 언제나 빈 접시만 남는답니다.

촉촉하면서도 부드러운 고구마맛탕. 소금을 조금 넣어 은근 짭조름하면서 기분 좋은 단맛이 확~ 휘감기는 맛!!

부드럽고 촉촉해 아이들이 먼저 찾는 고구마맛탕. 쌀쌀한 가을날에 더욱 어울리는 간식입니다. 요리법도 간단하니 똑딱~. 맛있게 만들어 드세요.

Recipe

3-4인분
(저울과 밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 고구마(껍질 벗긴 상태로 400g), 튀김기름(1컵), 검은깨(약간)
- ◆ 시럽 재료: 식용유(1), 흑설탕(2), 올리고당(4), 소금(약간)



1. 고구마는 껍질을 벗긴 상태로 한 두입 정도로 먹을 수 있는 크기로 고구마를 자른다.



2. 팬에 식용유를 넣고 170~180도 정도 달군 후, 고구마를 넣고 중간 중간 뒤적여가며 노릇하게 튀겨준다.



3. 노릇노릇 잘 튀겨진 고구마는 한김 식힌다. (고구마를 생으로 튀겨도 속까지 푹 잘 익어오.)



4. 시럽재료인 식용유, 흑설탕, 올리고당, 소금을 넣고 바글바글 끓인다.



5. 시럽이 모두 녹으면 고구마 튀긴 것을 넣고 검은깨도 적당량 봐서 술술 뿌리고 골고루 버무려주면 끝.



스페셜

한방침 + 물리치료

Acupuncture + Massage

10번 패키지 구입시 1번 Free

2022 Top AWARD

“재할 통증 전문”

2022 Top Doctors of Excellence Acupuncturist에 선정된 여성 한의사가 세심하게 상담해 드립니다.

침

부항

뜸

보약

공진단 선물용 상품권도 판매합니다.

- *상화탕
- *녹용대보탕
- *심전대보탕
- *각종 한방 TEA

각종 보험, 통증, 한약
교통사고, 건강상담 환영, 메디케어
메디케어 (Advantage)

푸른솔한의원
PINETREE ACUPUNCTURE

월-금 9:00 AM ~ 6:00 PM 토 10 AM ~ 1 PM 일 Closed

714.736.0208

2619 W. Orangethorpe Ave. Fullerton, CA 92833

Welcome 웰컴치과그룹

B B B 만을 고집하는 웰컴치과
Best Price Best Quality Best Service

가격이면 **가격!** 품질이면 **품질!**
실력이면 **실력!** 모두 자신있습니다.
믿고 맡길 수 있는 웰컴치과는 **친절합니다.**
명문대 출신 실력있는 의사 선생님들이 친절히 치료해 드립니다.

시니어들을 위한
다양한 보험을 받고 있습니다
PPO 및 각종보험 환영

- 메디칼
- 앤섬블루크로스
- 휴메나 골드플러스
- 유나이드 헬스케어 (AARP Medicare Advantage)
- 클레버케어
- PPO Insurance

애나하임
714.552.5373

1201 N. Euclid St.
Anaheim, CA 92801

한인타운
213.381.2827

2500 W. 8th St. #106
LA, CA 90057