

햄달걀오이샌드위치

동아리 문성실의 이야기가 있는 밥상



샌드위치. 사먹는 경우는 많지만 집에서 만들어 먹는 일은 그리 많지 않지요? 하지만, 한 번 재료를 준비해서 만들면 여러 사람이 함께 즐겁게 즐길 수 있는 메뉴가 바로 샌드위치입니다. 오늘 올리는 샌드위치는 햄과 삶은 달걀, 그리고 오이의 조화가 아주 잘 어울리는 그런 샌드위치랍니다. 꼭꼭하지 않으면서 촉촉하고 감칠맛 나는 것이 아주 맛이 좋아요.

짭쪼롬한 햄과 부드럽고 고소한 달걀, 미리 절여서 오독오독 씹히는 오이. 이 세 가지 재료가 아주 조화를 잘 이룬답니다. 드셔보시면 “맛있다!! 정말 괜찮다!!” 를 연발하실 거예요.

넉넉하게 만들어 가족들 주말이나 휴일 브런치로 만들어도 좋고, 간식으로 드셔도 좋아요. 미리 만들어 두었다가 드셔도 좋고요.

Recipe

2인분
(밥숟가락 6개)

- ◆ 주재료: 맥머핀빵(3개), 오이(1개), 달걀(3개), 프랑크소시지(2개), 양파(4분의 1개)
- ◆ 오이절임재료: 굵은 소금(0.5)
- ◆ 양념재료: 설탕(0.3), 마요네즈(4), 머스터드(0.5), 후춧가루(약간)



1. 오이는 송송 썰어 큰 볼에 넣고 굵은 소금을 전체적으로 솔솔 뿌려 10~20분 간 절인다.



2. 달걀은 찬물에 넣고 끓기 시작해서 약 10분 정도 더 살아 완숙으로 익혀, 찬물에 넣고 충분히 식힌 후 깎질을 벗긴다.



3. 프랑크소시지는 반으로 길이대로 잘라 암게 송송 썰고, 양파는 잘게 다진다.



4. 충분히 절여진 오이는 물기없이 국물을 꼭 뺀다.



5. 볼에 소시지와 양파, 물기를 짠 오이, 잘게 썬 달걀을 넣고 양념재료와 잘 섞어준다.



6. 반으로 가른 맥머핀빵에 햄달걀오이 샐러드를 넣어주면 끝.

스페셜

한방침 + 물리치료

Acupuncture + Massage

10번 패키지 구입시 1번 Free



“재활 통증 전문”

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

침 부황 뜸 보약

공진단 선물용
상품권도 판매합니다.

- *쌍화탕
- *녹용대보탕
- *십전대보탕
- *각종 한방 TEA

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



푸른숲한의원

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

여름 “더운 에어컨을 안 켤 수도 없고,
겨울 추운 보일러 안 켤 수도 없고...”

여러분의 고민을 삼성스프릿 제품 하나로 해결해드립니다



대한민국 1등 에어컨

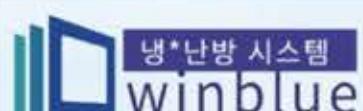
SAMSUNG
airconditioner

삼성미니 스프릿 에어컨과
경동나비엔 탱크리스 보일러를
설치 하시면 에너지 사용량을
적게는 1/4에서 1/2 이상
절약하실 수 있습니다

OC 전 지역



국가대표 보일러

KD NAVIEN
water heaters

213-393-2633

www.winblue.info
4323 Nielson Rd. Phelan CA 92371