

햄달걀오이샌드위치

동아맘 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 샌드위치입니다. 딱딱하지 않으면서 촉촉하고 감칠맛 나는 것이 아주 맛이 좋아요.

잡쫄롬한 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 계량)

- ◆ 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 10-20분간 절인다.



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



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



4. 충분히 절여진 오이는 물기없이 국물을 꼭 짜낸다.



5. 볼에 소시지와 양파, 물기를 짰 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

2022 Top AWARD  
"재활 통증 전문"  
2022 Top Doctors of Excellence Acupuncturist에 선정된 여성 한의사가 세심하게 상담해 드립니다.

침 부항 뜸 보약

공진단 선물용 상품권도 판매합니다.  
\*상화탕 \*독용대보탕 \*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

"<sup>여름</sup>더운 에어컨을 안 켤 수도 없고,  
<sup>겨울</sup>추운 보일러 안 켤 수도 없고..."

여러분의 고민을 삼성스프리트 제품 하나로 해결해드립니다



대한민국 1등 에어컨

**SAMSUNG**  
airconditioner

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

★ OC 전 지역



국가대표 보일러

**Navien**  
water heaters

냉\*난방 시스템  
**winblue**

**213-393-2633**

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