

연두부달걀찜

동아맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



달걀찜은 만들기도 쉽고 맛도 좋아 밥상에 잘 오르는 메뉴입니다.

보통 달걀찜은 김이 오르는 찜통에 찌거나 또는 쪽배기 달걀찜으로 즉석에서 해 먹기도 하는데요, 오늘은 전자레인지용을 이용해서 만드는 달걀찜을 소개합니다. 보들보들 담백한 맛의 연두부까지 함께 넣어 보았어요. 달걀과 연두부까지 함께하니 엄청 양이 많더라고요. 아침 식사 대응으로도 아주 훌륭합니다.

바로 만들어 바로 먹으면 그야말로 보들보들 따끈따끈... 부드러운 달걀에 연하고 부드러운 연두부가 더해져 식감은 더욱 좋고!! 무엇보다 전자레인지로 똑딱 만들어 먹으니 정말 편합니다.

새우젓으로 맛의 깊이를 더하고, 채소들을 잘게 다져 더해서 맛있게 만들어 드셔보세요.

Recipe

3-4인분
(종이컵과 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 달걀(3개), 연두부(1팩-250g), 다진 채소(당근, 양파, 쪽파 등 2분의 1컵), 물(2분의 1컵), 맛술(2), 새우젓(1), 참기름(0.3)



1. 당근, 양파, 쪽파 등 잘게 잘라서 약 2분의 1컵 정도 되는 양을 준비한다. (다진 채소는 집에 있는 자투리 채소 위주로 색깔을 고려해서 준비하세요. 당근과 쪽파가 들어가면 색깔이 예쁘고, 양파도 들어가면 촉촉하고 달달하니 맛있어져요.)



2. 달걀(3개)과 연두부(1팩-250g)도 함께 준비한다.



3. 달걀을 먼저 풀고, 다진 채소를 넣고, 연두부를 대충 송덩송덩 넣고, 물(2분의 1컵)을 붓고 맛술(2), 새우젓(1), 참기름(0.3)을 넣고 골고루 잘 섞는다. (달걀연두부 양이 제법 많으므로 그릇 2개에 나눠서)



4. 하나씩 랩을 씌우고, 전자레인지에 넣고 3-4분간 돌려주면 끝. (전자레인지 출력에 따라서 3분 정도 먼저 돌리고 속의 익힘 정도를 보아 추가로 1분 더 돌려주면 됩니다. 그릇의 종류에 따라서도 달라질 수 있으니 시간은 봐가면서 조절해 주세요.)

캘리포니아 대추, 대추즙 판매



고랭지 Lucerne Valley 말린 대추

삼계탕용 40 파운드 / box x @\$3 + UPS shipping cost = \$220이면, 미 전역에서 받으십니다.

이웃, 지인들 주문 모아주시면 special 가격으로 드립니다

한의사가 다린 대추즙 60팩 미본토 UPS 배송비 포함 \$80

<주문 및 배송 문의>

213.880.3027

Kenneth1592@yahoo.com

여름 "더운 에어컨을 안 켤 수도 없고,

겨울 추운 보일러 안 켤 수도 없고..."

여러분의 고민을 삼성스프리트 제품 하나로 해결해드립니다



대한민국 1등 에어컨

SAMSUNG
air conditioner

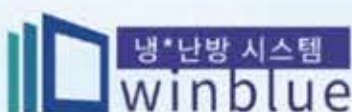
삼성미니 스프리트 에어컨과 경동나비엔 탱크리스 보일러를 설치하시면 에너지 사용량을 적게는 1/4에서 1/2 이상 절약하실 수 있습니다

★OC 전 지역



국가대표 보일러

NAVIENT
water heaters



213-393-2633

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