

두부김밥

동아맘 **문성실** 씨 이야기가 있는 밥상



오늘 만들 김밥의 맛은 상상을 초월합니다. 어떻게 김밥에서 이런 맛이 나는거지? 하면서 정말 깜짝 놀라실 겁니다. 햄도 맛살도 달걀도 들어가지 않았는데, 두부조림 하나 넣고 당근과 단무지만 넣었음에도 정말 맛이 있다는 거..... 당근을 엄청 싫어하는 제 아들들도 이 김밥만큼은 아주 맛있게 잘 먹는답니다. 먹으면서도 "진짜 맛있다!" 소리를 연발해요. 그 맛이 궁금하시죠? 끝까지 봐주세요. 은근 고급진 맛의 김밥을 만들어 드시고 싶은 분들에게 강추합니다. 채식주의 자들도 맛있게 먹을 수 있는 두부조림김밥. 두부조림이 고소한 맛을 가미하고 또 연한 고기를 먹는 식감을 주어 씹는 즐거움도 선사합니다. 속에 들어간 김밥 재료가 딱 3가지인데도 맛이 짝 찬 기분이 들어요. 단무지 하나 사시면 김밥 여러 줄 해서 드실 테니 두부와 당근도 좀 더 구입하여 넉넉하게 만들어 드세요. 두부김밥의 맛에 꼭 빠지실 거예요.

Recipe

2인분  
(저울 및 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 따뜻한 밥(2공기-400g), 두부(1팩-300g), 당근(4분의 3개-150g), 김밥용 단무지(4줄), 김밥용 김(4장), 식용유(2), 소금(약간) ◆ 두부양념재료: 양조간장(2), 맛술(2), 올리고당(1) ◆ 밥양념재료: 참기름(1), 통깨(1), 소금(0.2)



1. 두부는 8등분으로 일정하게 자르고, 키친타월에 올려 놓고 톡톡 눌러 물기를 뺀 후 전체적으로 소금을 솔솔 뿌린다.



2. 당근은 채썬 다음, 식용유를 두른 달군 팬에 넣고 소금을 솔솔 쳐서 2분 정도 볶는다.



3. 팬을 뒤고서 달군 팬에 식용유를 두르고, 두부를 넣고 사방으로 노릇하게 굽듯 지진다.



4. 두부양념재료인 양조간장, 맛술, 올리고당을 넣고 전체적으로 바삭 타지 않게 조린 후 충분히 식혀준다.



5. 따뜻한 밥을 볼에 담고, 밥양념재료인 참기름, 통깨, 소금을 넣고 골고루 섞는다.



6. 양념한 밥 1/4를 김 전체에 펼쳐고, 그 위에 단무지, 당근, 두부조림을 올리고, 김밥을 돌돌 단단하게 말아 먹기 좋게 썰어 내면 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 \*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

• **이주영(JustinLee)DDS**  
• 로마린다 치대 졸업

**애나하임 714.552.5373** 1201 N. Euclid St. Anaheim, CA 92801  
**한인타운 213.381.2827** 2500 W. 8th St. #106 LA, CA 90057