

양장피

등이밤 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



오늘 만들 요리는 양장피입니다.
 처음 만들때 드는 생각은 참 번거롭군..하는 생각이 들 수도 있어요(손이 많이 가는 음식이거든요).
 그러나 다 만들어 놓으면 식탁이 화려해지고, 음식 자체로 품도 나는, 손님상에 내놓으면 아주 좋은 음식이라고 할 수 있어요. 어르신 생신상에도 아주 좋은 메뉴일 것 같아요.

Recipe

4-5인분
(밥숟가락 1개)

◆ 주재료1: 양장피(2장), 새우살(1줌), 오징어(몸통만 1마리), 당근(2분의 1개), 오이(12개), 크래미맛살(5개), 달걀(2개) ◆ 주재료2: 돼지고기(1줌-150g), 양파(큰것 2분의 1개), 애호박(5분의 1개), 표고버섯(3장), 피망(1개), 당근 약간 ◆ 돼지고기밀감: 두반장(1.5), 굴소스(1), 맛술(2), 다진마늘(0.5), 생강가루, 후추 ◆ 양장피밀감: 참기름(1), 간장(0.5) ◆ 겨자소스재료: 연겨자(2), 땅콩버터(2), 설탕(2), 물엿(2), 간장(1), 식초(4-5), 레몬즙(2), 다진마늘(0.3), 참기름(0.5), 소금(0.3)



1. 소스재료를 모두 섞어서 겨자소스를 만들어 냉장고에 차게 둔다(특히 쓰는 소스를 드시고 싶다면 땅콩버터양을 조금 줄이세요).



2. 양장피에 들어가는 고기에 밀감을 합니다(돼지고기를 싫어하시는 분은 쇠고기를 사용하셔도 좋습니다).



3. 고기와 함께 볶을 야채들도 잘게 고기 모양과 같이 채 썰어서 준비한다.



4. 가장자리를 둘러쌀 재료를 준비한다.



5. 양장피 2장(4-5인이 먹기에 적당한 양)을 끓는 물에 삶아 찬물에 행구어 물기를 빼고 서로 엉겨붙지 않도록 간장 1숟갈과 참기름 1숟갈을 넣고 조물조물 밀감을 해 준다.



6. 달군 팬에 기름을 두르고 미리 양념에 재워둔 고기를 달달 볶다가 채썰어서 준비해둔 야채들도 함께 볶아 준다.



7. 야채와 재료를 둘러담은 접시에 양장피 삶아서 밀감을 것들 가운데 올려 준다.



8. 볶은고기와 야채를 그 위에 올려주고 먹기 직전에 차게 만들어 놓은 겨자소스를 뿌려 재료를 섞어 비벼서 먹으면 끝!



—20년 이상 풍부한—
의료경험의 **알타 홈헬스**

- ✓ 최고의 스태프
- ✓ 상처치료, 카테터, 당뇨, 심장 케어, 항생제
- ✓ IV 수액, 체혈관, X-ray, 호흡기, 언어, 물리치료 등..
- ✓ 환자의 요구에 설계된 1:1 맞춤 진료 서비스
- ✓ 많은 한국 의사선생님이 선택하신 홈헬스
- ✓ OC, LA 전 지역
- ✓ 24시간 한국어 서비스 지원
- ✓ 가족과 소통하는 최고의 홈케어 제공
- ✓ 메디케어, 각종 HMO 보험 환영

Astiva Health, Brand New Day, Clever Care Health
 Family Choice, Center IPA, Seoul Medical Group, 한미 IPA

알타 홈헬스 - PAUL KIM
T.213.646.9311
 9140 Trask Ave. Suite 202, Garden Grove, CA 92844



한방 황로 **좌훈스파**

20가지 **한방성분 황토좌훈**으로
 몸 깊숙한 곳까지 **따뜻하고 건강하게!**

좌훈기 및 좌훈 약재 판매

건강한 아름다움

- 산전, 산후 관리
- 체온 플러스, 순환 관리
- 갱년기 호르몬 밸런스 관리
- 디톡스를 통한 다이어트 효과
- 염증, 통증 완화
- 신진 대사와 면역력 증대



T.773.739.3031
 124 Yorba Linda Blvd. Placentia CA 92870



커뮤니티 양로병원

한결같은 사랑과 기도로 내 부모님처럼 섬기는 양로병원

24시간 병간호

- 물리치료, 작업치료, 언어치료
- 링거투여, 호스피스케어
- 외상치료, 호흡기치료, 기관절개치료

각종 여가활동

- 각종 교육 프로그램
- 아트와 게임
- 종교활동
- 운동 프로그램

다양한 제공

병원 예약, 차량제공
 영양상담과
 다양한 메뉴 제공

메디케어, 메디칼
 Private/HMO/PPO

9620 Fremont Ave., Montclair, CA 91763
(909) 621-4751
 한국어 상담: Faith Lim **(562) 714-7792**
www.communityech.com

아늑하고 편안함,
 최첨단 의료시설과 환경
 한국인에게 친절한
 상담을 받으세요.

