

크림소스오므라이스

동아맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



크림소스오므라이스는 언젠가는 한번 만들어야지 만들어야지 다짐만 하고는 여태 만들지 못하고 있었던 음식이에요. 일단 조리 과정이 팬을 여러번 써야 하고, 또 생크림도 사야 하고.....해서 번거롭게 생각되었거든요.

하지만 큰맘 먹고 만들어 보았어요. 만들어 놓으니 식구들이 환호성과 함께 정말 맛있게 먹어 주어 그게 또 기분 좋아서 그 뒤로는 종종 만드는 메뉴가 되었답니다. 그런데 사실 말이 거창하지 평소 만들어 먹던 오므라이스에 일반적인 오므라이스소스가 아닌 크림소스만 곁들여 준 것인데요, 자칫 느끼해질 수 있으니 크림소스도 칼칼하게 만들고, 볶음밥 역시나 느끼하지 않게 만드는 것이 비결이랍니다.

달걀지단에 밥을 살살 무너뜨려서(허물어뜨릴때 아깝다는-) 속의 볶음밥과 달걀, 그리고 크림소스를 함께 먹는 맛이란..... 상상이 되시나요?? 만들다보면, 또 익숙해지면..... 일도 아니래요! 그럼 만들어 볼까요?

Recipe

(2-3인분)  
(밥숟가락 계량)

◆ 볶음밥 재료 : 밥(2공기-400g), 베이컨(3장), 양파(2분의 1개-100g), 당근, 피망, 단호박 등의 채소(1줌), 식용유(1), 케첩(2), 굴 소스(1), 후춧가루(약간) ◆ 달걀지단 재료: 달걀(3개), 소금(약간) ◆ 크림소스 재료: 베이컨(1장), 양파(4분의 1개), 다진 마늘(0.5), 식용유(1), 생크림(4분의 3컵), 우유(4분의 3컵), 체다 슬라이스 치즈(1장), 파르마산 치즈가루(2), 소금, 후춧가루(적당량) ◆ 장식 재료: 발사믹크림(적당량), 파슬리가루(적당량)



1. 베이컨을 잘게 썰고, 양파, 당근, 피망, 단호박 등의 채소도 잘게 썰어 준비한다.



2. 달군 팬에 식용유를 두르고, 미리 썰어 놓은 베이컨과 채소들을 넣고 볶다가 전자레인지에 데운 찬밥을 넣고 밥알이 뭉개지지 않게 재료들과 밥이 잘 섞이도록 볶아 준다.



3. 볶음밥 양념 재료인 케첩, 굴 소스, 후춧가루를 넣고 고루 잘 볶아 오므라이스에 넣어 줄 볶음밥을 완성한다.



4. 크림소스를 만들기 위해 베이컨, 양파를 잘게 썰어 마늘과 함께 달군 팬에 식용유를 두르고 함께 볶는다. 이때 느끼하지 않은 크림소스를 만들려면 청양고추 1/2 정도를 잘게 썰어서 함께 볶아 주면 크림소스가 훨씬 칼칼해집니다.



5. 생크림, 우유를 붓고 2분 정도 바글바글 끓이고 이어서 체다 슬라이스 치즈, 파르마산 치즈가루, 소금, 후춧가루를 넣고 잘 섞어 끓여주면 크림소스 완성!!



6. 달군 팬에 기름을 살짝만 바르고 넓게 펼쳐서 달걀지단을 부친 후, 오므라이스 볶음밥을 지단의 가운데에 길게 넣어 놓고 지단이 익기 전에 살짝 덮어준다.



7. 이렇게 만든 것을 그릇에 뒤집어서 달고, 미리 만들어 놓은 크림소스를 데워서 적당히 뿌린 후, 발사믹크림을 지그재그 뿌리고, 파슬리가루로 장식해내면 끝.



스페셜 한방침 + 물리치료

Acupuncture + Massage

10번 패키지 구입시 1번 Free



“재할 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, 메디케어, 메디케어(Advantage) Clever Care, HSA, FSA 환영



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



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