

김치나베돈가스

등이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



돈가스 전문점에 가면 일반 돈가스 대신 종종 주문해서 먹는 김치나베돈가스입니다. '나베'라는 뜻은 우리 말로 냄비라는 뜻인데요, 김치와 돈가스를 냄비에 넣고 보글보글 끓여서 먹는 저개와도 같은 일본식 요리예요. 김치찌개에 전 남은 것을 넣고 끓인 맛을 생각하면 안 되고요, 가쓰오부시 육수를 달달하게 해서 김치를 넣고 국물이 많지 않게 전골을 끓이고, 튀긴 돈가스를 나중에 넣고 살짝 끓이고, 거기에 달걀 푼 것을 넣어서 마무리 하는 그런 요리예요. 달달한 돈가스 김치찌개 정도?

이게 영 모양새는 볼품이 없어도 맛은 아주 그만이어서 따뜻한 밥과 함께 먹으면 달리 반찬도 필요없고 아주 맛나답니다. 게다가 튀긴 돈가스만 있다면 아주 금방 푹푹 손쉽게 만들 수 있는 요리기도 해요. 김치가 들어가서 맛도 개운하고 느끼함도 없어요. 돈가스를 또 다르게 즐기고 싶다면 이렇게 드셔보세요. 아마도 만족하는 맛이 나올 거예요.

Recipe

(1~2인분)
(종이컵과 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 돈가스, 신김치(2줄기), 달걀(1개), 송송 썬 대파나 쪽파(1줌) ◆ 부재료: 김가루(적당량), 통깨(약간) ◆ 양념 재료: 식용유(1), 고춧가루(0.5), 설탕(1), 김치국(4분의 1컵), 물(1컵), 참치진국(2), 후춧가루(약간) ◆ 돈가스 재료: 돼지고기등심 ◆ 튀김옷: 밀가루, 달걀물, 빵가루 적당량 ◆ 고기 밀간: 양파 간것(2분의 1개), 우스터소스(2), 다진 마늘(2), 맛술(2), 후추(0.3), 생강가루(0.3), 소금 적당량



1. 고기 밀간 양념을 한데 섞어 준다(먼저 양파를 믹서기에 곱게 갈아 나머지 재료들과 함께 섞는다. 이때 들어가는 우스터소스가 고기 특히 돼지고기의 냄새를 잡아줍니다).



2. 고기에 밀간 양념을 골고루 묻혀서 재운다.



3. 재운 고기에 밀가루 옷을 입히고 달걀물을 입히고 마지막으로 빵가루를 입혀 노릇노릇 튀긴다.



4. 김치는 신김치로 잘 익은 것을 사용, 2줄기를 푹푹 먹기 좋게 썰고 김치국물도 4분의 1컵을 따로 준비한다.



5. 팬에 식용유를 두르고, 썰어 놓은 신김치를 넣어 달걀 튀다가, 고춧가루, 설탕을 넣고 볶는다.



6. 달걀 김치가 충분히 볶아지면, 물(1컵)을 붓고 바글바글 끓이고 참치진국(2)을 넣고 간을 맞춘다.



7. 끓고 있는 김치나베 마지막 단계에 돈가스를 넣고 이어서 바로 끓고 있는 가장자리에 달걀 푼 것을 병 두르고 후춧가루 톡톡, 송송 썬 쪽파를 톡 톡 올려내면 끝.



(취향 따라서 김가루를 뿌리거나, 통깨나 후리카케 등을 위에 솔솔 뿌려 주어도 좋아요.)

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 *십전대보탕 *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

콘테이너
· 입고기념 ·
30% OFF



한국 면 잠옷 세트
30% SALE



이불 명가

Mother's Day
〈마더스 데이 이벤트〉
고급 호텔용 고밀도 순면이불 ~~\$338~~ \$237 + *110불짜리 이불 세트 무료증정 이벤트

King size 이불 & 이불커버
봄, 여름 신상품 **new** **상품입고**

한국 신세계 백화점에 들어가는
아르페지오 혼수이불
혼수이불, 고급 모달 이불
알러지케어 침구류, 호텔용 고밀도 이불

한국
공장직영

호주산 양모 사용
봄/여름용, 물발래 가능. Made in KOREA
프리미엄 고밀도 면 100%
~~Q.\$484~~ \$338
~~S.\$370~~ \$259
목화솜 순면 고밀도 패드
~~Q.\$144~~ ~~K.\$182~~ ~~KK.\$214~~
\$115 \$137 \$160
아사면 60수 줄지패드
~~Q.\$95~~ \$73
~~K.\$129~~ \$97
아사면 60수 워싱 패드
~~S.\$78~~ ~~Q.\$90~~ ~~K.\$126~~
\$59 \$68 \$94

T. 714.735.8836

4560 Beach Blvd, #101
Buena Park, CA 90621
비치스파 옆

