

고구마찰쌀떡

등이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



우유는 고소하고 맛있었던 추억 때문에 아련하고 풋풋한 기억으로 남아 있어요.

매일 집으로 배달이 되던 병우유! 식구는 많은데 달걀 2병만 배달되었던 우유는 어쩌다가 제 차지가 되면 병에 든 우유를 야금야금 씹어가면서 아껴아껴 먹었던 기억이 나요.

하지만 이제 우유는 어쩌다가 먹는 것이 아닌 거의 매일 섭취하는 필수 식품이 되었어요. 오늘은 우유와 함께 먹으면 좋은 고구마찰쌀떡을 소개해 드릴게요. 아이들의 영양간식으로든 그 만이에요.

Recipe

(머핀사이즈 8개 분량)
(저울과 계량스푼 계량)

- ◆ 주재료: 찹쌀가루(200g), 팔배기(100g), 설탕(1큰술), 소금(약간), 우유(220ml)
- ◆ 고구마 조림 재료: 고구마(중 1개-150g), 설탕(2분의 1큰술), 물엿(2큰술), 물(2분의 1컵), 물(2분의 1컵)



1. 고구마(중-150g)는 껍질을 까서 작은 주사위 모양으로 썬다.



2. 고구마조림재료 분량대로 설탕(2분의 1큰술), 물엿(2큰술), 물(2분의 1컵)을 넣고 고구마를 조리한다.



3. 체에 친 찹쌀가루(200g)에 팔배기(100g), 설탕(1큰술)을 넣어 준다.



4. 우유(220ml)를 넣고 날가루가 보이지 않게 잘 섞어준다.



5. 잘 섞인 찹쌀떡 반죽에 고구마조림을 같이 섞어준다(위에 모양을 낼 것을 조금 남겨 두시면 좋아요).



6. 머핀틀 안에 기름칠을 충분히 해준다(핀용 용지를 사용하면 오히려 찰떡이라 종이에 떡이 묻어서 더 떼기 힘들어질 수 있어요).



7. 잘 섞인 반죽을 머핀틀에 넣고 후 나눠 담고, 위에 고구마조림을 올려 장식한다.



8. 180도로 예열한 오븐에 넣고 20-30분간 구워주면 끝.

스페셜

한방침 + 물리치료

Acupuncture + Massage

10번 패키지 구입시 1번 Free



“재활 통증 전문”

2022 Top Doctors of Excellence Acupuncturist에 선정된 여성 한의사가 세심하게 상담해 드립니다.

침

부항

뜸

보약



공진단 선물용
상품권도 판매합니다.

- *쌍화탕
- *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

2024년 뿌리교육 여름방학 프로그램



- 기간 6/17 (월) ~ 7/12 (금)
- 수강료 \$50
- 등록 LA한국교육원 홈페이지 (www.kecla.org)
- 프로그램 주 4회 수업 (월, 화, 목, 금)

<등록 바로가기>



- *점토 미술 놀이 : 재료비 \$10 별도
- *쉽게 배우는 한국 전통 미술 : 재료비 \$10, 배송비 \$10 별도

구분	수업 시간	강좌명	수업 방법
한국어	9:00~10:30	한글기초1	대면
		한글기초2	
		한글기초1	온라인
		전래동화로 배우는 한글	
한국문화	10:40~12:10	점토 미술 놀이*	대면
		태권	
		K-POP	
		쉽게 배우는 한국 전통 미술*	온라인