

치즈달걀오믈렛

동아맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



보통 제대로 된 오믈렛은 여러 차례 연습하고 노력한 사람들에게는 모양을 내기가 쉽지만, 그렇지 않은 사람들에게는 그리 쉽지 않은 일이에요. 그럴 때는 스트레스 받지 말고 지금 소개하는 것처럼 만들어 보세요. 속에 넣을 재료들은 치즈를 비롯해서 조금 신경써서 만들어 주고, 달걀 불임 속에 넣어 그냥 반으로 포개주기만 하면 끝!! 또 오믈렛에 스위트칠리소스를 곁들이면 그 맛이 아주 잘 어울린답니다. 거기에 밥을 적당히 곁들이면 한끼 식사로도 아주 훌륭하지요. 저는 먹음직해 보이려고 스위트칠리소스 뿌린 것 위에 파슬리가루 솔솔 뿌렸어요. 적당히 부드럽게 털 익은 달걀속과 치즈가 살짝 녹아서 부드럽게 어우러지는 맛이 환상!! 소스의 달콤한 맛까지 더해져서 어느새 달걀 오믈렛 하나로 풍성해지고 기분 좋아지고 아주 근사하고 폼 나는 식탁이 완성된답니다. 오믈렛, 이제 그냥 간단하게 포개 주세요!!

Recipe

1-2인분  
(종이컵과 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 달걀(3개), 소금(적당량), 식용유(1), 스위트칠리소스(적당량), 베이비 채소(적당량) ◆ 채소 볶음 재료: 다진 채소(1컵), 마요네즈(1), 토마토소스(2), 모짜렐라 치즈(3분의 1컵), 소금, 후춧가루(적당량)



1. 집에 있는 자투리 채소들을 다져서 1컵 정도 준비한다. (채소와 함께 햄이나 베이컨을 다져서 넣어도 좋습니다.)



2. 달군 팬에 기름을 살짝 두르고, 다진 채소를 달달 볶다가 마요네즈, 토마토소스를 넣고 볶고, 마지막에 모짜렐라 치즈, 후춧가루를 넣고 치즈가 살짝 녹을 때까지 볶아 잠시 식혀준다.



3. 달걀은 소금을 넣고 잘 풀어준다. (이때 조금은 부드럽게 익고 싶으면 우유(2-3)를 함께 넣어 주어도 좋아요.)



4. 달군 팬에 식용유가 충분히 달구어지면 달걀 푼 것을 모두 넣어 전체적으로 펼쳐고, 달걀 뒷면이 반쯤 익으면 미리 볶아놓은 채소치즈 볶음을 한쪽으로 길게 올린다.



5. 달걀이 완전히 익기 전에 반으로 포개 주면 달걀 오믈렛은 완성!!



6. 완성 그릇에 달걀오믈렛을 담고, 그 위에 스위트칠리소스를 뿌려주면 끝.

SHARON 미용실  
BARBER & BEAUTY

GRAND OPENING  
빅세일

남자커트 ..... \$15

남, 여 펌 & 컬러  
\$50<sup>UP</sup>

매직스트레이트  
\$120<sup>UP</sup>

T. 714.331.5485

6031 Orange Ave., Cypress, CA 90630

소 잃고 외양간 고치시겠어요?  
값비싼 소송을 예방하세요!

ADA-장애인 법



- 사업
- 임대
- 쇼핑센터
- 각종 시설

법적 준수 확인

\*건물이나 시설에 장애인 접근성 관련 법규가 적용되었는지 확인하고 평가합니다.  
(장애인 주차 구역, 엘리베이터, 화장실 등)

Philip Lee CASp-1154

T.213.820.5084 / 714.920.5895

Linda Beauty

린다뷰티영구화장

Permanent Make-up  
메이크업 아티스트

~~\$350~~

\$250

<특가세일>

매직의 손

- 30년 경력 -

- Eyebrow
- Eyeline
- Lipline
- 점, 검버섯 레이저 (5볼 or 10볼)  
(한개 크기에 따라서)
- 탈모커버
- 무통 3D 자연눈썹  
(마이크로브레이딩)
- 남자눈썹 전문

★ 잘못된 영구화장 깨끗하게 문신제거!



바로 하고 나가도 티가 전혀 나지 않게  
자연스럽게 원하시는 스타일로

- 영구화장 개인지도 -  
(배우고 바로 손님 모실 수 있음)

T. 562.896.2024

9828 Garden Grove Blvd. #107, Garden Grove, CA 92844

예약  
문의