

닭고기카레볶음밥

동이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



우리집 녀석들은 엄마가 만든 음식이 제일 맛있다고 합니다. 간혹 일이 있어 식구들 밥을 챙겨놓고 나가야 할 때면 바로 먹을 수 있는 김밥이나 볶음밥 등의 한 그릇 밥을 만들어 놓고 나가는데요. 집에 돌아와서 짹짹 비워져 있는 그릇을 보면 그렇게 뿌듯할 수가 없어요.

오늘은 제가 외출할 때 식구들이 먹을 수 있도록 만들어 놓고 가는 볶음밥을 만들어 보려고 해요. 닭고기 안심살과 채소, 그리고 카레가루를 더해 만든 일품 볶음밥이에요. 마지막에는 모양이 살도록 달걀프라이는 꼭 올려줘야 하는 센스!! 냉동된 닭가슴살을 이용해서 만든 카레향이 솔솔 나는 볶음밥은 가끔 먹는 별미 한 그릇 메뉴로 아주 훌륭해요. 가끔 별미 음식이 필요할 때, 또 미리 만들어 놓아야 하는 음식을 준비해야 할 때 준비해 보세요. 카레 좋아하는 분들이라면 맛있게 드실 수 있을 거예요.

Recipe

2-3인분
(밥숟가락 2개)

- 주재료: 닭안심살(3장), 피망(1/4개), 양파(1/4개), 파프리카(1/4개), 밥(2공기-400g), 달걀(2개)
- 양념재료: 식용유(1+), 간장(1), 맛술(1), 카레가루(2), 참기름(0.5), 통깨(0.5), 후춧가루(약간)



1. 닭안심살은 심줄을 제거하고 먹기 좋게 한입 크기로 썰고, 피망, 양파, 파프리카는 잘게 사방 0.5cm정도 크기로 자른다.



2. 달군 팬에 식용유를 두르고, 준비한 재료를 넣고 전체적으로 잘 익도록 잘 볶는다.



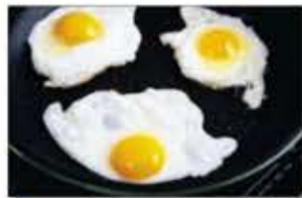
3. 닭고기가 하얗게 익으면 밥을 넣고 미리 넣은 채소들과 함께 잘 섞이도록 전체적으로 다시 볶아준다.



4. 간장, 맛술, 카레가루를 넣고 잘 섞이도록 잘 볶은 후, 참기름, 통깨, 후춧가루를 넣어 다시 한번 휘리릭 볶아주면 볶음밥은 완성.



카레가루를 넣을 때는 그냥 뭉쳐있는 가루를 바로 퍼 넣는 것 보다 체에 쳐서 전체적으로 잘 퍼지게 넣어주면 뭉쳐지지 않고 잘 섞여요.



5. 다시 달군 프라이팬에 식용유를 두르고, 달걀후라이를 기호에 맞게 해주고, 완성 그릇에 볶음밥을 담고 달걀프라이를 올려 내면 끝.

타운 미용실

- 헤나염색
- 볼륨매직
- 염색+코팅+컷트
- 펌 / 남녀 컷트
- 세팅펌 / 디지털펌
- **뿌컬 \$40 UP**

스페셜 세일
부분가발
가발

정수리 머리가 빠져
고민하시는 분!



*예약 전화 **(714) 901-6388**
7536 Katella Ave, Stanton, CA 90680

스마일 한의원
Smile Acupuncture
<각종보험>
클레버케어, 에스티바 시그나

정통 한방 치료

차별화된 진료, 체질 맞춤 한방요법으로
만성 질환에서 벗어나세요!

- 양한방 협진 진료 (Integrative Health)
- 정확한 체질진단 / 처방약
- 인공수정 전후 관리
- 불임치료
- Cosmetic Acupuncture (마이크로 니들링)
- 다이어트 / 디톡스
- 무료 인바디 상담 *9월 30일까지



한의학 박사 대표원장 김현정
Dr. Hyun Jung Kim, L.Ac., DACM

전화/문자 **714.722.8774**
1321 N. Harbor Blvd, Ste 205 Fullerton, CA 92835
Healing By Nature | www.SmileACU.com

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