

# 우유를 이용한 요리



## 생크림드레싱·과일샐러드

### 〈재 료〉

생크림	½컵
마요네즈소스	½컵
레몬즙	1 작은술
소금	1 작은술
사과	100g
귤	100g
딸기	50g
세러리	30g
양상치	3 잎
설탕	1 큰술
과세리 다진것	1 작은술

### 〈만드는 법〉

- ① 생크림, 마요네즈소스, 레몬즙, 소금을 혼합하여 잘 저어 생크림드레싱을 만든 후 파 세리 다진 것을 위에 뿌린다.
- ② 사과는 씨를 빼고 깍두기 크기로 얇게 저며 썬후 물에 설탕을 타서 사과를 담그었다가 물기가 없도록 한다.
- ③ 귤은 껍질을 벗겨 쪽을 떼어 놓고 설탕을 약간 뿌려 점통에 살짝 쥘 낸다.
- ④ 딸기는 엷은 소금물에 씻어 2~4등분으로 썬다.
- ⑤ 세러리는 겉껍질을 벗기고 비스듬히얇게썬다.
- ⑥ 샐러드 그릇에 양상치를 깔고 귤, 사과, 딸기, 세러리를 담고 생크림드레싱을 곁들인다.

# 우유를 이용한 요리



## 멕시코칸샬러드

### 〈재 료〉

치즈.....	100g
햄.....	80g
오이.....	80g
달걀.....	2 개
양상치.....	5 잎
마요네즈소스.....	숟가락
건포도.....	2 큰술

### 〈만드는 법〉

- ① 치즈는 1cm 넓이, 4cm 길이로 얇게 썰고 햄도 치즈와 같은 크기로 썬다.
- ② 오이는 길이로 2등분하여 4cm 길이로 썬 후 얇게 저며 썬다.
- ③ 달걀을 완숙으로 삶아 내어 노른자는 체에 내려 보슬보슬하게 하고 흰자는 곱게 채 썬다.
- ④ 치즈, 오이, 햄, 건포도, 달걀흰자를 혼합하여 마요네즈소스로 버무려 놓은 후 그릇에 양상치를 깔고 담은 후 달걀노른자를 뿌려 낸다.