

# 우유를 이용한 요리



## 생선 치즈 튀김

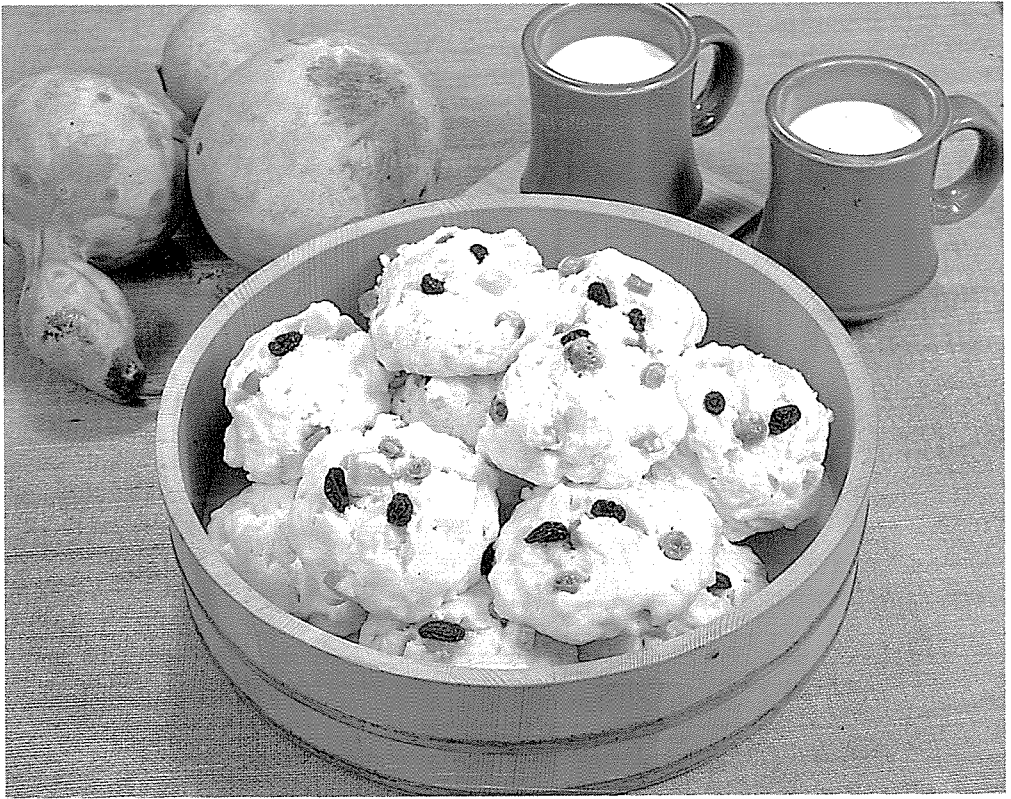
### 〈재료〉

치즈 .....	200g
생선살(동태) .....	300g
세러리잎 .....	50g
딸기 .....	30g
파세리 .....	20g
튀김가루 .....	1컵
달걀 .....	1개
콩기름(튀김용) .....	적량

### 〈만드는 법〉

- ① 치즈는 칼로 곱게 다지거나 채칼로 채쳐 놓는다.
- ② 생선살은 전감으로 포를 떠서 준비한다.
- ③ 세러리잎을 곱게 다져 놓는다.
- ④ 달걀을 풀어 물 ½컵을 넣고 혼합한 후 튀김가루를 넣어 반죽한다.
- ⑤ 세러리잎과 치즈 다진 것을 ④의 반죽에 넣고 혼합한다.
- ⑥ 생선살에 튀김가루를 묻혀 ⑤의 반죽을 묻혀 튀김기름 180℃에서 튀겨 낸다.
- ⑦ 접시에 생선치즈 튀김을 담고 파세리와 딸기로 장식하여 낸다.

# 우유를 이용한 요리



## 영 양 찐 빵

〈재 료〉	
우유 .....	1컵
밀가루 .....	2컵
당근 .....	30g
완두 .....	30g
건포도 .....	30g
베이킹파우더 .....	2작은술
달걀 .....	1개
소금 .....	½작은술
설탕 .....	¼컵

### 〈만드는 법〉

- ① 달걀은 풀어 우유와 혼합하여 놓는다.
- ② ①에 설탕과 소금을 넣고 설탕이 녹도록 저어 놓는다.
- ③ 당근은 완두크기로 썰고 건포도는 물에 씻어 물기가 없도록 한 후 밀가루를 뿌려 놓는다.
- ④ 밀가루와 베이킹파우더를 체에 내려 ②의 재료에 넣고 반죽한 후 당근, 완두, 건포도를 넣고 혼합한다.
- ⑤ ④의 반죽을 직경 3cm크기로 둥글게 빚어 찜통에 물에 적신 베보자기를 깔고 사이를 떼어놓고 쪄낸다.