

우유를 이용한 요리



치즈 연어구이

<재 료>

연어	150g
자연치즈	60g
양배추	50g
작은토마토	1개
레몬	1쪽
오이	3쪽
래디쉬, 파아슬리, 맛소금, 버터	

<만드는 법>

- ① 연어는 큼직하게 포를 뜬 후 맛소금을 뿌려 팬에 버터를 녹여 굽는다.(오븐이나 생선굽는 그릴에 넣어 구워도 된다)
 - ② 구운 연어에 자연치즈를 0.5cm 굵기로 썰어 대각선으로 어슷하게 얹어 치즈가 약간 녹을 정도로만 다시 굽는다.
 - ③ 양배추는 곱게 채썰어 물에 잠시 담갔다가 건져 물기를 뺀다.
 - ④ 오이는 어슷하게 썰고 토마토위에 치즈를 얹어 살짝 굽는다.
 - ⑤ 접시에 치즈 연어구이를 담고 토마토, 양배추채, 오이, 래디쉬, 파아슬리, 레몬등을 곁들여 담아낸다.
- ※ 자연치즈 대신 피자치즈를 얹어 구워도 된다.

우유를 이용한 요리



치즈오징어말음 도시락

〈재 료〉

완두콩밥	1인분
체다슬라이스치즈	2장
갑오징어	1마리
시금치	60g
단무지	1토막
고추장	2큰술
다진파	2큰술
다진마늘.....	1큰술
깨소금, 설탕, 대꼬치,소금	

〈만드는 법〉

- ① 밥에 완두콩을 넣어 완두콩밥을 만들어 도시락통에 담는다.
- ② 갑오징어는 손질하여 안쪽면에 칼을 비스듬히 하여 가로, 세로 대각선으로 깊게 칼집을 넣어 끓는 물에 데친다.
- ③ 슬라이스 치즈는 1cm너비로 썰어 5쪽 정도를 포개어 두겹게 만든다.
- ④ 시금치는 다듬어 씻어 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹구어 물기를 짰 후 소금으로 양념한다.
- ⑤ ②의 오징어속에 치즈와 시금치를 넣고 돌돌말아 끝부분에 대꼬치를 꽂는다.
- ⑥ 남비에 고추장, 물, 다진 파, 마늘, 설탕, 깨소금을 넣어 끓으면 ⑤의 오징어를 넣고 조리한다.
- ⑦ ⑥의 꼬치를 빼고 한입 크기로 썰어 도시락통에 담고 단무지를 곁들인다.