

## 우유를 이용한 요리



# 치즈햄버거스테이크

### 〈재 료〉

같은 쇠고기	150g
다진양파	2큰술
우유	2큰술
빵가루	3~4큰술
토마토	1쪽
피자치즈	50g
감자	1개
부로코리	3쪽
작은 토마토	3개
파이스리가루, 소금, 후추, 식용유	

### 〈만드는 법〉

- ① 같은 쇠고기에 곱게 다진 양파, 우유, 빵가루, 소금, 후추를 넣어 손으로 잘 치대어 부드럽게 한 후 타 원형으로 만든다.
- ② 후라이팬에 기름을 넣고 뜨겁게 달군 후 고기를 넣어 앞뒤로 갈색이 나도록 지진 다음 불을 줄이고 뚜껑을 덮어 완전히 익힌다(오븐에 넣어 구워도 된다.)
- ③ ②의 햄버거스테이크에 토마토 1쪽을 놓고 그 위에 피자치즈를 얹어 다시 굽는다.
- ④ 감자는 새끼손가락 굵기로 썰어 살짝 삶은 후 기름에 2번 튀겨낸다.
- ⑤ 부로코리는 끓는 물에 살짝 삶아 찬물에 헹구어 한입 크기로 썰어 기름에 볶으면서 소금으로 간을 맞춘다.
- ⑥ 작은 토마토 위를 약간 잘라낸 후 피자치즈를 얹어 살짝 구워낸다.
- ⑦ 접시에 치즈를 얹은 햄버거스테이크를 담고 감자 튀김, 부로코리, 토마토를 곁들여 담는다.

## 우 유 를 이용한 요리



# 치즈꼬치전도시락

### 〈재 료〉

완두콩밥 .....	1인분
*꼬치전	
블럭치즈 .....	70g
느타리버섯 .....	2송이
잔파 .....	3뿌리
밀가루 .....	3큰술
계란 .....	1개
소금, 참기름, 식용유	
*마른새우케찹조림	
마른새우 .....	30g
토마토케찹 .....	2큰술
청주 .....	1큰술
설탕 .....	1작은술
통깨, 소금, 후추, 참기름	

### 〈만드는 법〉

- ① 쌀은 씻어 미리 불렀다가 완두콩을 넣어 완두콩밥을 지어 도시락통에 담는다.
- ② 블럭치즈는 1cm, 너비4~5cm, 길이5~6cm 두께로 썰어 놓는다.
- ③ 느타리는 끓는 물에 살짝 데쳐 씻은 후 물기를 짜다음 길이로 찢어 소금, 참기름에 무친다.
- ④ 잔파는 4~5cm길이로 썰어 소금을 뿌려 놓는다.
- ⑤ 대꼬치에 치즈, 잔파, 느타리, 치즈를 꽂아 밀가루 계란을 씌워 전을 지진다.
- ⑥ 마른새우는 물에 한번 씻어 건져 놓는다.
- ⑦ 냄비에 케찹, 설탕, 청주, 소금, 후추를 넣어 끓이다가 마른새우를 넣어 조린 후 참기름, 통깨를 뿌린다.
- ⑧ 도시락통에 꼬치전과 새우케찹조림을 곁들여 담는다.