

우유를 이용한 요리



치즈 영양 빵

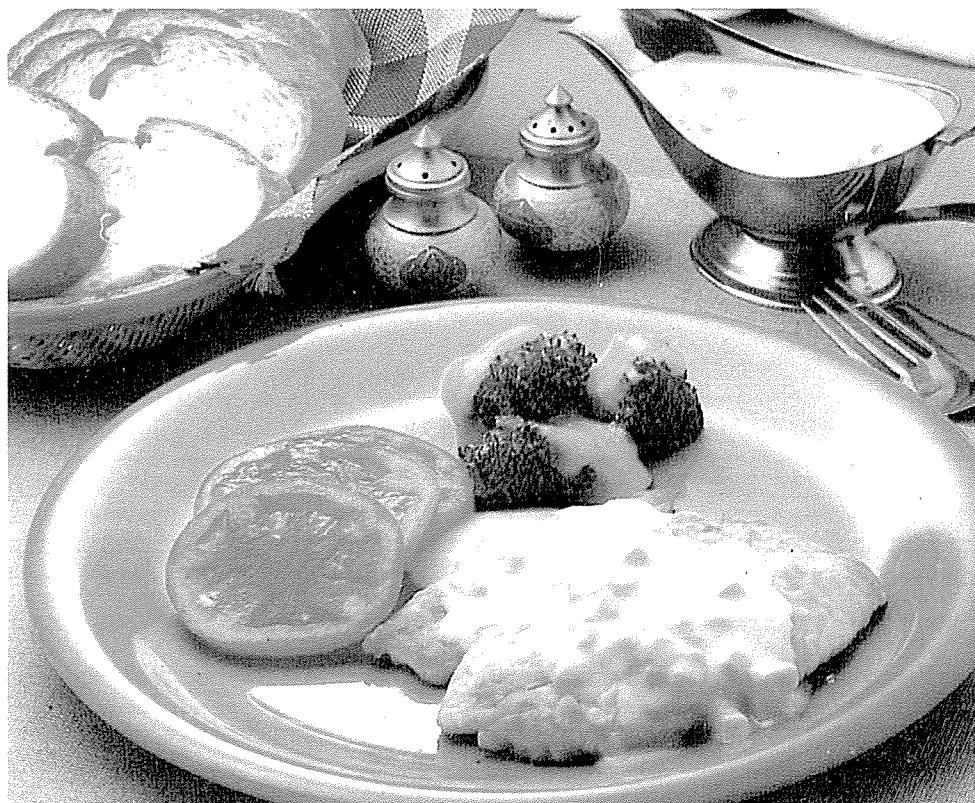
〈재 료〉

밀가루(박력분)	1컵
베이킹파우더	1작은술
버터	3큰술
설탕	1/2컵
소금	조금
계란	3개
블랙치즈	100g
완두콩	50g
옥수수	50g
건포도	40g

〈만드는 법〉

- ① 밀가루에 베이킹파우더를 넣어 체에 내린다.
- ② 오목한 플라스틱 보울에 계란, 설탕, 소금을 넣고 거품기로 저어 설탕, 소금이 완전히 녹을 정도로 거품을 낸다.
- ③ 버터는 중탕으로 녹여 놓는다.
- ④ ②에 녹인 버터를 넣어 저은 후 ①의 밀가루를 넣어 가볍게 반죽을 한다.
- ⑤ 블랙치즈는 콩종류와 비슷한 크기로 썰어 놓는다.
- ⑥ 옥수수와 완두콩은 통조림을 사용하며 물기를 뺀다.
- ⑦ ④의 반죽에 치즈, 완두콩, 옥수수, 건포도를 넣어 살며시 반죽을 한다.
- ⑧ 화형이나 알미늄 케익 바트에 버터를 고루 바른 후 ⑦의 반죽을 반쯤 붓고 그 위에 치즈를 뿌린다.
- ⑨ 찜통에 물을 붓고 김을 올려 ⑧의 재료를 넣고 거즈나 종이를 덮어 뚜껑을 덮고 15~20분을 정도 찜는다.

우유를 이용한 요리



가자미지짐과 치즈소오스

〈재 료〉

〈만드는 법〉

가자미	1마리
부로코리	3줄기
자연치즈	3(20g)
토마토, 밀가루, 소금, 흰후추	
* 치즈소오스	
밀가루	큰술
버터	큰술
우유	1컵
블랙치즈	30g
소금	

- ① 가자미는 4쪽으로 포를 뜬 후 껍질을 벗긴다.
- ② 가자미에 소금, 흰후추를 뿌려 양념한 다음 밀가루를 묻힌다.
- ③ 팬에 버터를 녹이고 ②의 가자미를 2쪽씩 연결하여 지져낸다.
- ④ 부로코리는 끓는 물에 삶아 찬물에 헹구어 물기를 짰 후 소금으로 간을 하여 자연치즈를 얹어 오븐 토우스터나 생선굽는 그릴에 넣어 치즈가 약간 녹을 정도로만 굽는다.
- ⑤ 소오스 팬에 버터를 넣어 녹인 후 밀가루를 넣어 약한 불에서 밀가루가 색이 나지 않도록 나무주걱으로 볶은 후, 우유를 넣고 거품기로 잘 풀후 블랙 치즈를 작게 썰어 넣고 끓이면서 소금, 흰후추로 양념하여 치즈소오스를 만든다.
- ⑥ 접시에 가자미지짐을 담고 그 위에 ⑤의 치즈소오스를 끼얹은 후 부로코리 토마토등을 곁들여 담는다.