

우유를 이용한 요리



멧쉬드포테이토

(재 료)

우 유	1/3컵
감 자	150g
완 두	50g
당 근	50g
양상치	2잎
버 터	50g
소 금	1/2작은술

(만드는 법)

- ① 감자는 껍질을 벗긴 후 찌든가 삶아서 뜨거울때 잘 으깨어 놓고 버터를 넣어 치대어 놓는다.
- ② 완두는 끓는 물에 소금을 약간 넣고 삶아 냉수에 헹구어 낸다.
- ③ 당근은 완두크기로 잘게 썰어 버터에 살짝 볶는다.
- ④ 넓은 그릇에 감자 으갠 것, 완두, 당근, 소금을 혼합한다.
- ⑤ 그릇에 양상치를 깔고 멧쉬드포테이토를 담아 낸다.

우유를 이용한 요리



생크림 드레싱 · 과일샐러드

(재 료)

생크림	1/2컵
마요네즈소스	1/2컵
레몬즙	1작은술
소금	1작은술
사과	100g
귤	100g
딸기	50g
세러리	30g
양상치	3잎
설탕	1큰술
파세리다진것	1작은술

(만드는 법)

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