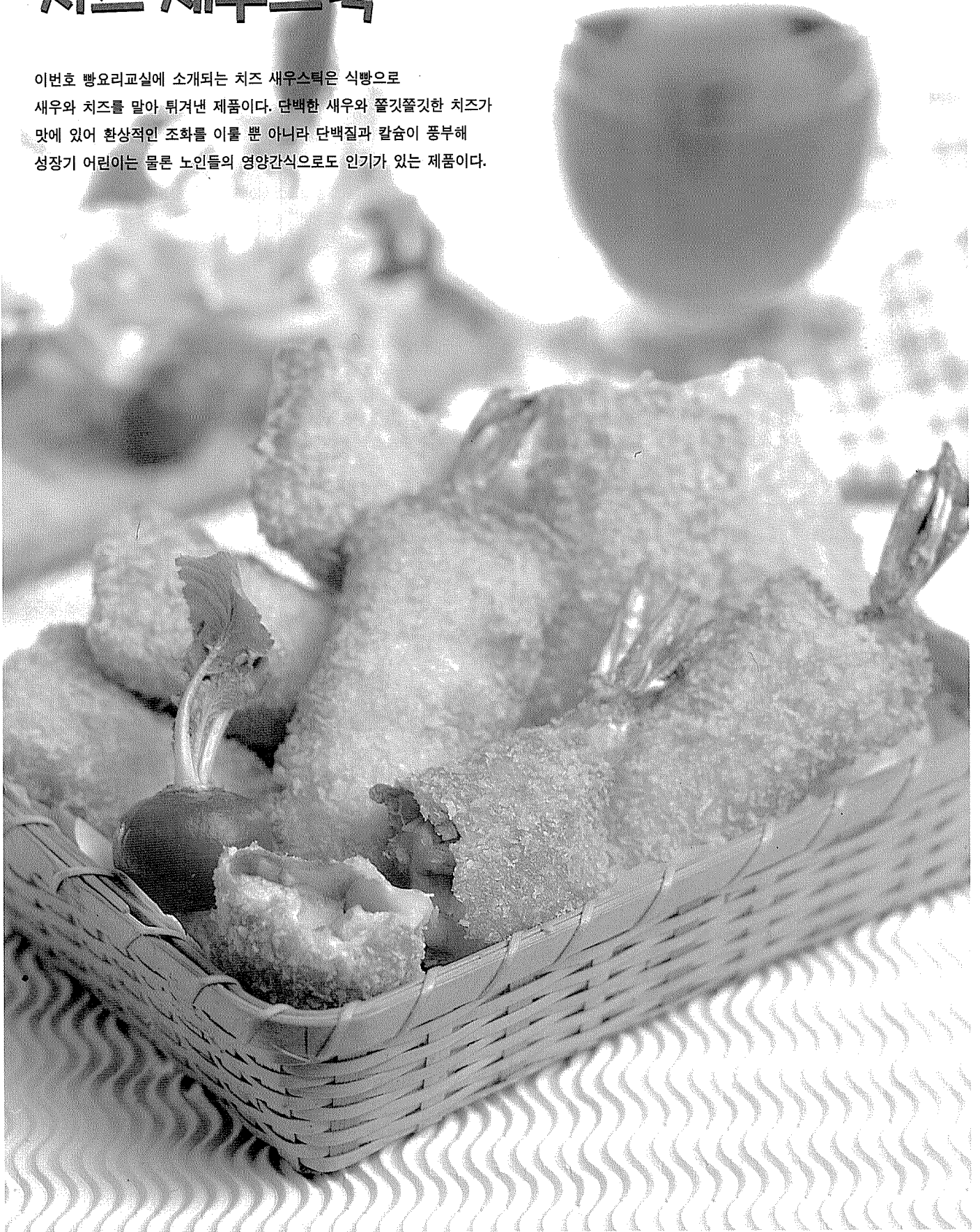


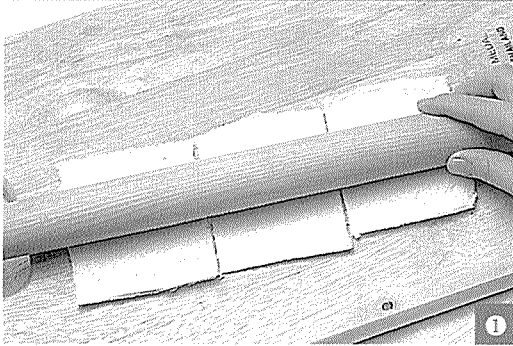
치즈 새우스틱

이번호 빵요리교실에 소개되는 치즈 새우스틱은 식빵으로 새우와 치즈를 말아 튀겨낸 제품이다. 단백질 새우와 쫄깃쫄깃한 치즈가 맛에 있어 환상적인 조화를 이룰 뿐 아니라 단백질과 칼슘이 풍부해 성장기 어린이는 물론 노인들의 영양간식으로도 인기가 있는 제품이다.

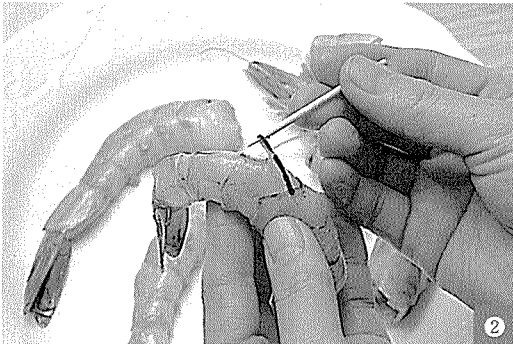


재료 (2인분)

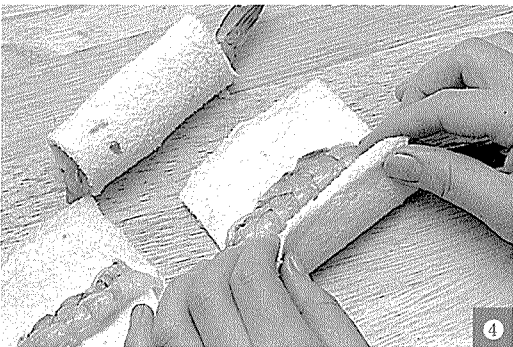
새우 중하 4마리, 피자치즈 100g, 식빵 4장, 계란 2개,
빵가루 1컵, 튀김기름 적당량, 케첩 약간



1



2



4



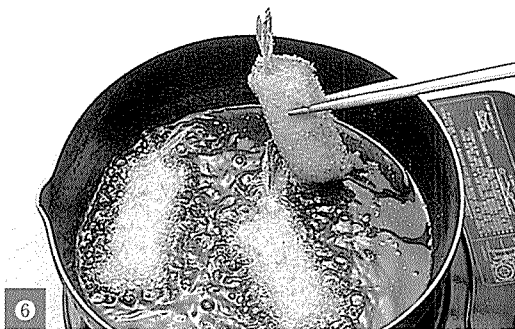
5

만드는 법

- 1 식빵은 가장자리를 잘라낸 후 밀대를 사용해 한 번 밀어준다.
- 2 새우는 머리와 몸의 껍질을 벗긴 후 꼬지를 이용해 내장을 빼내고 배쪽에 칼집을 넣어 준비한다.
- 3 치즈는 새우의 길이 정도의 도톰한 스틱으로 자른다.
- 4 ①의 식빵에 케첩을 바른 후 치즈와 새우를 올려 말아준다.
- 5 ④에 달걀과 빵가루를 순서대로 묻힌다.
- 6 160°C로 예열된 기름에 새우를 넣고 노릇노릇하게 튀겨낸 후 기름종이에 올려 기름을 뺀다.

치즈 새우스틱의 Key Point

1. 치즈에 빵가루가 고루게 묻힌 후 빵의 끝부분을 꼭 눌러주어야 치즈가 밖으로 녹아 나오지 않는다.
2. 너무 높은 온도에서 튀기면 겉만 익고 새우가 익지 않을 수 있으므로 주의해야 한다.
3. 튀기는 온도는 160°C가 적당한데 이 온도를 확인하기 위해서는 빵조각을 기름에 넣어보는 방법이 있다. 빵조각이 튀겨지며 바로 떠오르면 OK. 또 다른 방법으로는 소금을 넣었을 때 '치' 소리가 나며 튀겨지는 정도가 튀기기 적당한 온도이다.



6

치즈 새우스틱의 재료비와 칼로리는?

(2인분 기준)

재료비 : 8,100원

(새우의 선택에 따라 저렴하게도 만들 수 있다.)

칼로리 : 1,424 kcal

이미화 / 쿠킹스튜디오

KBS 오늘의 요리, 재미있는 요리강좌
요리자문 및 EBS 육아일기 고정 출연
999백과, 건강식이요법 등 식이요법에 관한 단행본 집필
현재 리빙센스, 우먼센스, 엡센,
주부생활 등의 여성잡지 요리코너 촬영 및
신세계, 현대백화점 문화센터 요리교실 강사로 맹활약 중.

