

식빵 새우튀김

이번호 빵요리 교실에서는 중국 간식으로 유명한 식빵 새우 튀김으로 준비했다. '상엔투스 짜사큐' 라고 불리는 이 제품은 단백질과 칼슘이 다량 함유되어 있어 스테미너 제품으로 뿐 아니라 성장기의 어린이 간식으로도 잘 어울리는 제품이다.

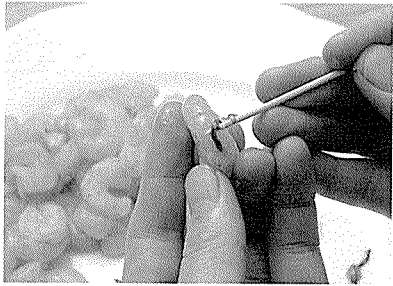
<진행/ 박현하>



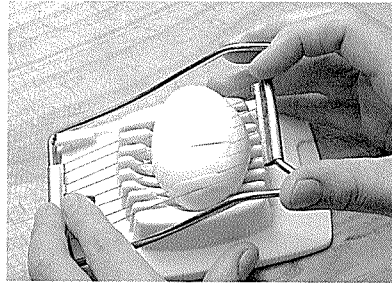
재료

식빵 3쪽, 계란 2개, 새우살 150g, 소금 약간, 술 1작은 술,
후추 약간, 녹말 1큰술, 튀김기름 적당량

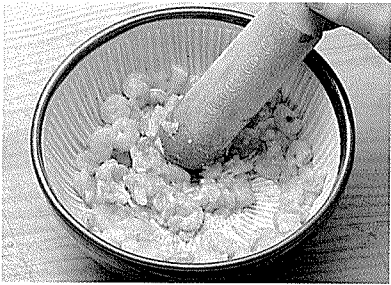
만드는 법



1 새우는 껍질을 벗긴 것을 구입하고
이쑤시개 등을 이용해 내장을 정리한다.



5 계란을 완숙으로 삶아 슬라이스한다.
* 계란을 삶을 때는 노른자가 가운데 오도록
계란을 돌려가며 삶아준다.



2 ①을 분마기에 넣고 갈아준다.



6 식빵에 준비한 ③의 새우살을 듬뿍 올린다.
* 식빵에 잘 접착하도록 나이프 등으로
눌러가며 새우를 올려준다.



3 ②에 녹말가루와 술, 소금을 넣고 갈아준다.
* 새우자체에 염분이 많을 수 있으므로 새우에
소금을 넣을 때 너무 짜지지 않도록 주의한다



7 ⑥위에 계란을 올리고 살짝 누른다.



4 식빵은 모양틀로 찍어 준비한다.



8 160°C로 예열된 기름에 노릇하게 튀겨낸 후
기름을 빼 그릇에 담는다.

**식빵 치즈 롤 튀김의
칼로리와 재료비는?**
칼로리 : 477kcal
재료비 : 2,200원



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.