



치즈김밥도시락

〈재 료〉

밥	3컵
김	3장
체다슬라이스치즈(또는 블럭치즈)	3쪽
당근	1개
오이	1개
양상치	2잎
소금, 참기름, 깨소금, 딸기, 토마토	조금

〈만드는 법〉

- ① 밥을 고실고실하게 지어 뜨거울 때 넓은 그릇에 푼 후 소금, 깨소금, 참기름을 고루 뿌려 잘 혼합하여 식힌다.
- ② 오이는 길이로 반을 갈 다시 3~4등분 한 후 씨부분을 잘라낸 다음 소금에 약간 절였다가 물기를 뺀다.
- ③ 당근은 채썰어 기름에 살짝 볶으면서 소금으로 간을 맞춘다.
- ④ 블럭치즈는 6~7mm두께로 썰어 놓는다. (슬라이스 치즈는 7~7mm너비로 썰어 여러장을 겹쳐 두껍게 만든다)
- ⑤ 김발위에 김을 깔고 그위에 ①의 밥을 고루 편 후 치즈, 오이, 당근을 넣고 돌돌 말아 사각형으로 모양을 만든 후 한입 크기로 썬다.
- ⑥ 도시락통에 치즈김밥을 담고 양상치, 토마토, 딸기를 곁들여 담는다.



딸기 · 키위크림, 밀크딸기

〈밀크딸기 재료〉

딸기	200g
우유	2컵
설탕	4큰술

〈딸기 · 키위크림 재료〉

딸기	200g
키위	5개
생크림	200g
설탕	4큰술

〈딸기 · 키위크림만드는 법〉

- ① 생딸기는 얇은 소금물에 씻어 물기가 빠진후에 꼭지를 떼고 설탕을 뿌려 재운다.
- ② 키위는 껍질을 벗겨서 썰어 설탕을 뿌려 재운다.
- ③ 생크림은 물기가 없는 유리나 플라스틱 그릇에 담아 거품을 내어 놓는다. (단것을 좋아하면 설탕을 넣는다)
- ④ 딸기, 키위를 그릇에 각각 담고 위에 ③의 크림을 얹는다.

〈밀크딸기 만드는 법〉

- ① 딸기는 얇은 소금물에 씻어서 소쿠리에 건져 물기를 빼고, 꼭지를 떼고 믹서에 넣고 설탕, 우유를 넣어 곱게 갈아서 컵에 담는다.