

# 새우소스를 올린 식빵치즈토스트

이번 달에는 새우를 이용한 요리를 만들어 보았다.

식욕의 계절인 가을을 맞아 바쁜 직장인들에게는 아침 식사대용으로,  
한참 자라나는 아이들에게는 간식거리로 좋은 제품이다.

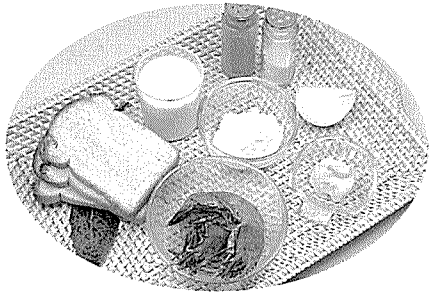
새우가 많이 나는 계절에 맞춰 온 가족이 함께 즐길 수 있는 제품이다.

<진행 / 오형석 ohs@mbakery.co.kr>



이미화 / 쿠키스튜디오

KBS 오늘의 요리, 재미있는 요리감춰  
요리자문 및 EBS 육아밀기 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.

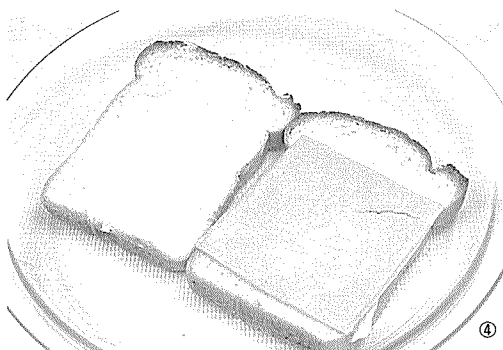
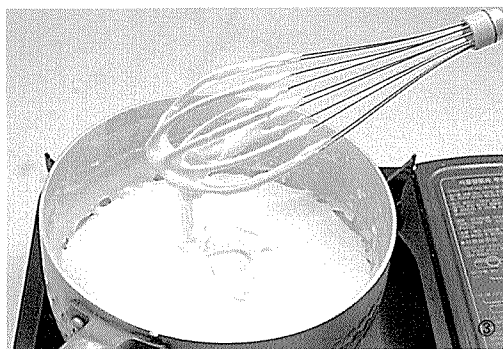
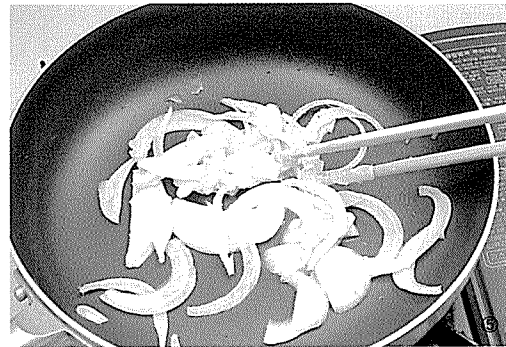
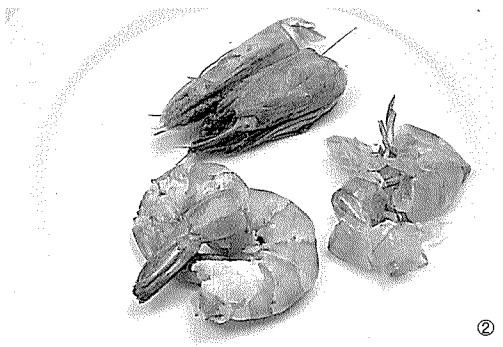
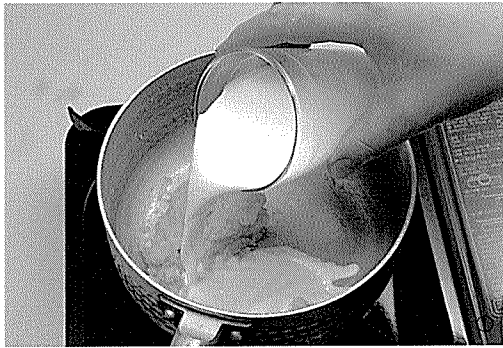


**재료**

식빵 4장, 대하 2마리, 양파 1/3장, 밀가루 2큰술(20g),  
버터 1큰술(15g), 새우 육수 1/2컵, 우유 1컵, 소금, 후추 약간

새우소스를 올린 식빵치즈토스트  
칼로리와 재료비는? (1인분 기준)

332.5kcal 2,250원



**만드는 법**

1. 버터와 밀가루를 넣고 볶다가 우유 1컵을 부어 화이트소스를 만든다. <사진1>
2. 새우의 껍질을 벗겨 물에 삶는다. 이때 술을 약간 넣는다. <사진2>  
\* 술을 약간 넣으면 새우 특유의 비린내가 사라진다.
3. 화이트소스에 새우 육수를 붓고 걸쭉해질 때까지 볶는다. <사진3>
4. 식빵에 버터를 바른 후 슬라이스 치즈 한 장을 올린다. <사진4>  
\* 버터를 바른 위에 치즈를 올리면 구운 후 더 고소해진다.
5. 양파를 채 썰어 버터를 두르고 볶는다. <사진5>
6. ③에 야채 볶은 것을 넣고 소금, 후추로 간한다. <사진6>