

치즈케이크

동아일보 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



치즈케이크 좋아하세요?
 그 옛날 버터크림이 듬뿍 올라간 케이크도 얼찌구나 좋다 먹던 시절이 었그제 같은데..... 요새는 생크림도 그렇고, 고구마 케이크며 다른 케이크를 다 제치고 치즈케이크가 사람들에게 사랑 받는 케이크가 되었어요. 치즈 케이크는 연하게 우린 원두커피랑 먹으면 정말 맛이 좋아요. 정말 아무 생각이 안 들죠. 저는 일부러 많은 양을 와구와구 먹지 않고 조금씩 떼어서 치즈의 맛을 음미하면서 먹어요.
 종류가 수백 가지나 되는 치즈는 대표적인 단백질 음식이죠. 치즈는 쇠고기에 비해 1.5배의 단백질과 200배의 칼슘이 들어 있다고 해요. 일반적인 치즈는 단백질과 지방이 20-30% 함유되어 있으며, 코타 치즈나 크림 치즈처럼 특이한 성분의 치즈는 단백질과 지방이 더 많이 함유되어 있다고 하네요. 조금만 먹어도 포만감을 갖게 되기 때문에 다이어트 식품으로 환영받고 있습니다. 하지만 치즈는 섬유질이 부족하므로 야채나 과일을 곁들여 먹으면 좋습니다.

Recipe

(4-5인분 기준)

(자율과 계량스푼 계량)

- ◆ 주재료: 크림치즈(1통-250g), 플레인 요구르트(1통-100g), 버터(30g), 달걀(노른자-3개 분량), 설탕(40g), 박력분(40g), 레몬즙(1큰술)
- ◆ 머랭: 달걀(흰자 3개 분량), 설탕(40g)



1. 치즈, 플레인 요구르트, 버터, 달걀, 설탕, 박력분, 레몬즙을 믹서기에 함께 넣고 곱게 갈아 준비한다.



2. 달걀 흰자 3개는 차다찬 볼에 넣고, 중간에 설탕을 여러번에 걸쳐 나눠 넣어가며 단단하게 거품을 낸다.



3. 볼 모양이 생길 정도로 거품을 낸 흰자를 미리 갈아 놓은 치즈 반죽에 넣어 거품이 꺼지지 않게 살살 섞어 준다.



4. 반죽을 유산지를 깔 틀에 넣어 주고 바닥면을 푹푹 쳐서 반죽 속의 기포를 뱀다.



5. 오븐 팬, 또는 원형틀보다 더 큰 사각틀에 물을 붓고 물이 담긴 사각틀(또는 오븐 팬) 안에 반죽이 담긴 원형틀을 넣는다.(찬 물보다 미지근한 물이 더 좋아요.)



6. 160도로 미리 예열한 오븐에 넣고 30분, 다시 온도를 130도 정도로 낮춰 20-30분간 더 굽는다.



7. 구운 치즈케이크은 실온에 식히고, 다식으면 냉장고에 넣고 차게 하루 정도 두면 좋다.



8. 치즈는 섬유질이 부족하므로 야채나 과일을 곁들여 먹으면 좋습니다.

A' DENTISTRY

www.fullertonsmile.com

나에게
꼭 맞는 틀니가
 있는 곳!



- 틀니전문
- 틀니수리 1-2시간안에 가능
- 자체 랩보유
- 임플란트 틀니



John S. Lee, D.M.D.
 University of California, San Diego B.S.
 Tufts Dental School, D.M.D.

714.449.1686

536 W Commonwealth Ave. #A, Fullerton, CA 92832



Linda Beauty

린다뷰티영구화장

Permanent Make-up

• 메이크업 아티스트 •

매직의 손 - 30년 경력 -

- Eyebrow
- Eyeline
- Lipline
- 점, 검버섯 레이저 (5볼 or 10볼) (한개 크기에 따라서)
- 탈모커버
- 무통 3D 자연눈썹 (마이크로브레이딩)
- 남자눈썹 전문

★ 잘못된 영구화장 깨끗하게 문신제거!



바로 하고 나가도 티가 전혀 나지 않게
 자연스럽게 원하시는 스타일로

- 영구화장 개인지도 -
 (배우고 바로 손님 모실 수 있음)

T. 562.896.2024

9828 Garden Grove Blvd. #107, Garden Grove, CA 92844

예약 문의