

광파오븐 Cookbook

# 광파 오븐

## Cook Book



3878W5A0141\_11

요리 안내책의 내용은 회사 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

The background of the entire page is a close-up photograph of a bright yellow fabric, possibly a tablecloth or a piece of clothing, with deep, natural-looking folds and shadows. The lighting is soft, highlighting the texture of the material.

# 광파 오븐

*Cook Book*



## 시작 전 체크 포인트

- 4 용기의 선택
- 5 수동조리 기능
- 6 수동 데우기
- 7 수동 데치기
- 8 냉동식품

## 오븐요리

- 12 콤비네이션 피자
- 13 애플파이
- 14 테커레이션 케이크
- 15 건포도 초코 머핀
- 16 슈크림
- 18 파운드 케이크
- 19 플레인 쿠키
- 20 마들렌
- 21 로제쿠키(버터링쿠키)
- 22 상투과자
- 23 제빵
- 24 단팥빵
- 25 크루아상
- 26 모카빵
- 28 영양밥
- 29 약식
- 30 감자 그라탱
- 31 오븐스파게티
- 32 갈비구이
- 33 새우구이
- 34 양념 통닭
- 35 요구르트
- 36 쇠고기 야채말이
- 37 잡채
- 38 식혜
- 39 햄버그 스테이크
- 40 로스트 비프
- 41 닭다리구이

# C · o · n · t · e · n · t · s

## 그릴요리

- 44 비프 스테이크
- 45 불고기
- 46 떡갈비
- 47 돈까스
- 48 북어구이
- 49 두부 양념장 구이
- 50 생선구이
- 51 생선을 맛있게 굽는 요령

## 자동콤비요리

- 54 통닭 바비큐
- 55 군고구마/군감자
- 56 냉동 간식

## 레인지요리

- 60 국 데우기
- 60 밥 데우기
- 61 우유 데우기
- 61 팝콘
- 62 라면
- 62 냉동 만두
- 63 계란찜
- 63 쌀밥
- 64 콩나물국
- 64 북어국
- 65 김치찌개
- 65 된장찌개
- 66 닭찜
- 67 깻잎찜
- 67 멸치조림
- 68 고등어조림
- 69 오징어볶음
- 69 감자볶음

# 용기의 선택

	오븐	그릴	자동콤비	레인지
도자기류 	○	✗	○	○
내열 유리 용기 	○	✗	○	○
내열 플라스틱 용기 	✗	✗	✗	○
일반 플라스틱 용기 	✗	✗	✗	✗
일반 유리 용기 	✗	✗	✗	✗
나무 또는 종이 용기 	✗	✗	✗	△
금선 또는 은선 무늬 용기 	✗	✗	✗	✗
비닐팩 	✗	✗	✗	○
랩 	✗	✗	✗	○
알루미늄 포일 	△	△	✗	✗



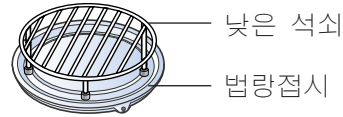
## 요리 힌트

뜨거운 용기를 갑자기 차갑게 하면 깨지거나 모양이 변할 수 있습니다.  
 구이, 튀김 등 기름이 있는 음식에는 랩이나 비닐팩을 사용하지 마세요.  
 빵이나 튀김요리 등을 살짝 데울 때는 키친타월을 덮어 짧은 시간 가열하세요.

# 수동조리 기능

## 레인지 강/약

고주파로 식품을 조리하는 기능으로 항상 **법랑접시와 낮은 석쇠**를 놓고 사용하세요.  
 짧은 시간에 음식을 내부까지 고루 익게 하여 편리하게 사용할 수 있습니다. 레인지 강은 고출력으로 동작되어 짧은 시간에 끓이거나 데우기를 하는데 적합하고, 레인지 약은 낮은 출력으로 뜸 들이기, 죽 데우기 등을 하는데 적합합니다.



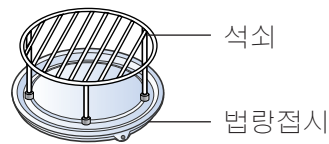
## 오븐

전기히터에서 발생하는 대류열, 복사열을 이용하여 음식물의 표면을 노릇하게 하면서 내부까지 서서히 요리되게 하는 기능입니다.  
**법랑접시와 낮은 석쇠를 주로 사용**하며 100 ~ 250 °C로 조절 가능합니다.  
 상세한 부속품 및 사용방법은 요리에 따라 각기 다르므로 요리 책자를 참조하시기 바랍니다.  
 자세한 요리 방법은 반드시 요리설명을 확인하세요.  
 제품에 자동조리 기능이 있을 경우 예열 없이 자동조리 기능으로 요리하시면 편리합니다.  
 이 때, 사용 부속품은 사용설명서를 참조하세요.



## 그릴

제품 위쪽에 부착된 히터를 이용하여 음식물의 표면을 노릇노릇하게 구워 주는 기능입니다.  
**법랑접시와 석쇠**를 놓고, 그 위에 음식을 놓고 요리하며, 생선구이, 토스트 등 두께가 얇은 요리에 적합합니다. 두께가 두꺼운 요리는 레인지 기능으로 내부까지 익힌 후 걸만 노릇하고 바삭하게 만들 때 사용하세요.  
 위에서만 열이 나오므로 요리 도중 한번 뒤집어 주시면 양면이 골고루 구워지며, 발열팬을 사용하시면 뒤집지 않아도 바닥면까지 노릇하게 요리되어 편리합니다.  
 석쇠는 요리 종류에 따라 요리책자를 확인하여 사용하세요.



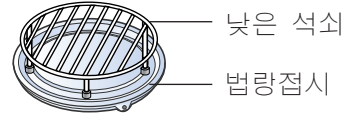
## 발효 (오븐 40 °C)

발효는 제빵을 위한 반죽 발효, 요구르트 발효, 식혜 발효 등을 할 때 사용하는 기능입니다.  
 상세한 제빵 발효 방법은 요리책자(23쪽)를 참조하세요.



# 수동 데우기

• 레인지 강을 선택하여 데우기 하세요.



## ■ 수동 데우기 조리표

음 식 명	분 량	초 기 상 태	조 리 시 간	랩 사 용	비 고
김 밥	1인분 (1줄)	냉 장	30초 ~ 50초		
단 팔 죽	2인분 (600 g)	냉 장	4분 ~ 5분		
불 고 기	300 g	냉 장	1분 10초 ~ 1분 40초		
생 선 구 이	1마리	냉 장	1분 ~ 1분 30초		
생 선 전	300 g	냉 장	40초 ~ 1분 10초		
스 프	350 g (2인분)	냉 장	3분 30초 ~ 4분 30초		
약 식	330 g (2인분)	냉 장	40초 ~ 1분 10초		
잡 채	330 g	냉 장	1분 ~ 2분		물을 뿌린 후 조리
죽	600 g	냉 장	4분 ~ 5분		
짜 장	600 g (3인분)	냉 장	5분 ~ 6분		
찌 개	740 g (3인분)	냉 장	6분 ~ 7분 30초		
찜 빵	3개	냉 장	30초 ~ 50초		
카 레	600 g (3인분)	냉 장	4분 ~ 6분		
통 닭	300 g	실 온	1분 30초 ~ 2분 30초		
튀 김	300 g (2인분)	냉 장	1분 ~ 1분 40초		
햄 버 거	1개	냉 장	1분		
정 종	1컵	실 온	40초 ~ 1분		
떡	300 g	냉 장	50초 ~ 1분 30초		
버 터 녹 이 기	50 g	냉 장	40초 ~ 50초		



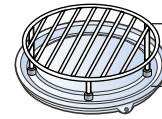
### 요리 힌트

시판되는 음식물은 내열용기에 옮겨서 랩 또는 뚜껑을 씌워 가열합니다.  
 1컵의 분량은 우유 1개와 같은 분량으로 200 ml(200 cc) 입니다.  
 음식물을 데울 때 랩 또는 뚜껑을 사용하면 수분의 증발을 막을 수 있고 음식물이 튀어 전자레인지 내부가 지저분해지는 것을 방지합니다.  
 튀김류 등의 음식물은 랩이나 뚜껑 없이 가열해야 바삭거림을 유지할 수 있습니다.  
 조리시간은 음식물의 초기온도나 상태에 따라 차이 날 수 있습니다.  
 가열 도중 한번 저어주거나 음식물의 중앙과 가장자리 위치를 재배열해 주시면 더욱 고르게 데워집니다.



# 수동 데치기

- 레인지 강을 선택하여 데치기 하세요.
- 씻은 후 물기가 있는 상태에서 조리하세요.
- 비닐팩을 사용하거나 레인지용 용기에 담아 랍을 썬 뒤 데치기 하세요.



낮은 석쇠  
범랑접시

## ■ 수동데치기 조리표

음 식 명	분 량	조 리 시 간
가 지	200 g	1분 40초 ~ 2분 20초
당 근	200 g	1분 30초 ~ 2분 10초
도 라 지	300 g	1분 40초 ~ 2분 20초
미 나 리	200 g	1분 40초 ~ 2분 20초
브 로 콜 리	200 g	2분 ~ 2분 30초
숙 주	300 g	2분 40초 ~ 3분 20초
썩 갓	150 g	1분 ~ 1분 40초
양 배 추	300 g	1분 40초 ~ 2분 30초
쪽 파	200 g	1분 10초 ~ 1분 50초
콜 리 플라 워	300 g	1분 40초 ~ 2분 20초
콩 나 물	300 g	2분 40초 ~ 3분 20초



### 요리 힌트

데친 직후 다소 덜 데쳐진 경우에는 잠시 그대로 놓아두면 식품 내부의 열에 의해 완전히 데쳐집니다.  
시금치 같은 푸른잎 야채는 데친 후에 찬물로 행구세요.

# 냉동식품

## ■ 냉동식품 조리표

음 식 명	분 량	조 리 시 간	랩 사용	비 고
냉 동 감 자	200 g	그릴 6분 30초 ~ 7분 30초		높은 석쇠에 발열판을 놓고 냉동 감자에 식용유를 도포하여 요리하세요.
냉 동 크 로 켓	300 g	“냉동 간식” 기능 이용		높은 석쇠에 발열판을 놓고 식용유를 도포한 냉동 크로켓을 놓고 요리하세요.
냉 동 핫 도 그	3개	레인지 강 1분 40초 ~ 2분 10초		내열용기에 랩을 씌워 요리하세요.
냉 동 미 니 스테 이 크	300 g	“냉동 간식” 기능 이용		높은 석쇠에 발열판을 놓고 식용유를 도포한 냉동 미니스테이크를 놓고 요리하세요.
냉 동 스파 게 티	320 g (1팩)	레인지 강 4분 ~ 5분		팩 그대로 이용하세요.
냉 동 닭 불 고 기	10개 (150 g)	레인지 강 1분 40초 ~ 2분 30초		내열용기에 랩을 씌워 요리하세요.
냉 동 치킨 너 겿	300 g	“냉동 간식” 기능 이용		높은 석쇠에 발열판을 놓고 냉동 치킨너겟을 식용유를 바르지 말고 놓아 요리하세요.



### 요리 힌트

육류, 생선 등의 해동은 “해동” 기능을 이용하세요.



메모





고소한 향기가 입맛을 다시게 하는

# 오븐요리

# ook Book

콤비네이션 피자  
 애플파이  
 데커레이션 케이크  
 건포도 초코 머핀  
 슈크림  
 파운드 케이크  
 플레인 쿠키  
 마들렌  
 로제쿠키(버터링쿠키)

상투과자  
 제빵  
 단팥빵  
 크루아상  
 모카빵  
 영양밥  
 약식  
 감자 그리탕  
 오븐스파게티

갈비구이  
 새우구이  
 양념 통닭  
 요구르트  
 쇠고기 야채말이  
 잡채  
 식혜  
 햄버그 스테이크  
 로스트 비프  
 닭다리구이



# 콤비네이션 피자

## 이렇게 필요해요

### <크러스트>

강력분	200 g
물	120 cc
드라이이스트	1/2큰술
설탕	1작은술
소금	1/3작은술
버터	20 g

### <소스>

다진 마늘	1작은술
다진 양파	1/2개
다진 쇠고기	30 g
토마토 페이스트	3큰술
월계수 잎	1장
오레가노	약간
육수	1/4컵
소금, 후추	약간

### <토픽>

베이컨	2장
햄	50 g
양송이	3개
청피망	1/2개
홍피망	1/2개
양파	1/4개
블랙올리브	3개
피자치즈	150 g

## 이렇게 만드세요

### 1 크러스트 (32 cm 지름)

- ① 강력분은 체친 후 드라이이스트, 설탕, 소금, 물을 넣고 반죽한다.
- ② 반죽이 한 덩어리로 뭉쳐지면 버터를 넣고 표면이 매끈해지도록 치대어 반죽이 2 ~ 2.5배로 부풀 때까지 발효시킨다. (발효(오븐 40 °C) 기능에서 약 40 ~ 50분)
- ③ 기름 바른 법랑접시에 발효된 반죽의 가스를 빼고 법랑접시의 안쪽 지름 크기 정도를 밀어서 법랑접시에 올려 적당한 두께가 되도록 2차 발효시킨다. (발효(오븐 40 °C) 기능에서 약 30 ~ 40분)

### 2 소스

- ① 팬을 달구어 다진 마늘, 양파를 넣고 볶은 후 다진 쇠고기를 넣고 볶는다.
- ② 토마토 페이스트를 넣고 잘 섞은 후 육수를 붓고 월계수 잎을 넣어 걸쭉한 상태로 졸이고 오레가노를 넣어 잘 섞어 준다.
- ③ 소금, 후추로 간한다.

### 3 토픽

- ① 양파, 피망, 양송이는 적당한 크기로 썰어서 살짝 데쳐서 물기를 없앤다.
- ② 베이컨, 햄은 적당한 크기로 자른다.
- ③ 피자치즈는 잘게 다지고 올리브는 모양대로 얇게 썰어둔다.

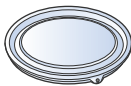
### 4 (1)의 크러스트를 가장자리 1 cm 정도만 남기고 가운데 부분은 포크로 찢러 준 후, 가장자리에 올리브유나 녹인 버터를 살짝 발라준다.

### 5 크러스트 가운데 부분에 (2)의 소스를 고루 펴 바르고 피자치즈 50 g 을 얇게 뿌린다.

### 6 햄, 베이컨, 양송이, 양파, 피망 순으로 토픽한다.

### 7 마지막으로 나머지 피자치즈를 고루 뿌린 뒤 올리브로 장식하여 예열된 오븐에서 구워낸다.

오븐 200 °C 11 ~ 14분



법랑접시



### 요리 힌트

1. 소스는 물기가 거의 없도록 졸여야 토픽이 크러스트에서 분리되지 않습니다.
2. 시판되고 있는 피자빵가루와 피자소스를 사용하셔도 됩니다. 이 때, 크러스트는 피자빵가루 반죽 320 g 정도, 피자소스는 80 g 정도를 사용하세요.



# 애플파이

## 이렇게 필요합니다

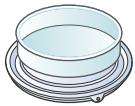
<파이 반죽>

박력분 .....	300 g
버터 .....	175 g
설탕 .....	75 g
계란 .....	1개

<토피ング>

사과 .....	400 g
건포도 .....	50 g
설탕 .....	25 g
빵가루 .....	25 g

오븐 160°C 47 ~ 53분



범랑접시 + 발열팬

## 이렇게 만드세요

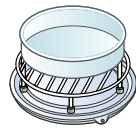
- 1 박력분과 설탕을 체친 후 버터를 넣고 고무주걱으로 자르듯이 섞어 준다.
- 2 계란을 풀어서 섞어 준 후 가볍게 반죽하여 한 덩어리로 만든 다음 비닐에 넣어 냉장고에서 30분간 방치해둔다.
- 3 사과 껍질을 벗기고 씨를 제거한 후 1.5 cm 두께의 반달 모양으로 썰어둔다.
- 4 냉장고에서 꺼낸 반죽을 1/4 와 3/4 등분으로 나누어 둔다.
- 5 큰 파이 반죽을 두께 5 mm 로 밀어서 발열팬 바닥과 옆면에 잘 깔아 준 다음 그 위에 빵가루를 골고루 뿌리고 사과 슬라이스를 고르게 배열한 다음 건포도와 설탕을 골고루 뿌려준다.
- 6 남은 반죽을 같은 두께로 밀어서 발열팬 위에 덮어주고 가장자리를 붙여준다.
- 7 가장자리를 잘라내고 남은 반죽을 이용하여 1.5 cm 넓이의 끈을 만들어 이음매 부분을 장식해준다.
- 8 예열된 오븐에서 범랑접시 위에 바로 발열팬을 놓고 구워낸다.



# 데커레이션 케이크



오븐 140°C 22 ~ 26분



범랑접시 + 낮은 석쇠 + 발열팬



## 요리 힌트

- 1 계란은 따뜻한 온도에서 거품이 잘 나므로 볼 밑에 따뜻한 물을 발치고 거품내면 좋습니다.
- 2 우유와 버터는 약간 넉넉한 그릇에 녹여 놓습니다.  
계란 거품에 버터가 들어가면 거품을 급속도로 꺼트리는 원인이 되므로 일부의 반죽을 버터에 넣어 섞어서 전체에 섞어줌으로써 거품 꺼지는 것을 방지합니다.
- 3 요리 중간에 문을 열면 케이크 반죽이 가라앉으므로 주의하세요.
- 4 케이크는 완전히 식힌 후 랩이나 비닐에 싸서 하루쯤 지난 뒤 사용해야 케이크 전체에 수분이 골고루 퍼지고 촉촉해져서 더 맛있습니니다.
- 5 생크림은 시판되는 휘핑크림을 거품 낸 것. 휘핑크림은 우유의 지방을 분리해 낸 것이므로 가정에서 만들 수 없습니다. 거품의 정도는 거품에 윤기가 흐르고 거품기를 들어 보아 끝이 뽀족하고 살짝 숙여지는 정도가 좋고, 거품이 지나치면 유지가 분리되어 버석거리므로 주의해야 합니다.

## 이렇게 필요해요

박력분	110 g
우유	2큰술
계란	4개
생크림	250 g
버터	15 g
바닐라오일	한 방울
설탕	110 g
초콜릿	약간

## 이렇게 만드세요

- 1 박력분은 체쳐 둔다.
- 2 발열팬에 버터를 바르고 밀가루를 체쳐 얇게 바른다.
- 3 버터를 우유에 함께 녹여 준 후 바닐라 오일을 한 방울 섞어둔다.
- 4 계란을 따뜻한 물에서 중탕한 후 불에 넣고 풀어 준다.
- 5 계란과 설탕을 한꺼번에 넣고 거품기를 들어 보아 끝이 뽀족하고 살짝 숙여질 때까지 거품을 낸다.
- 6 거품 낸 계란에 박력분을 넣고 골고루 섞어 준다.
- 7 위 반죽의 일부를 버터 녹인 우유에 넣어 섞은 후 다시 반죽에 넣어 재빨리 섞어 준다.
- 8 반죽을 발열팬에 붓고 팬을 한번 들었다 바닥에 놓아 반죽 속의 기포를 고르게 해 준다.
- 9 발열팬을 낮은 석쇠 위에 놓고 예열된 오븐에서 구워낸다.
- 10 팬에서 꺼내 식힘 망에서 차게 식힌다.
- 11 케이크를 2단으로 자른 후 가운데 시럽을 바른다.
- 12 차갑게 준비한 불에 생크림을 넣고 거품을 내어 불을 거꾸로 들어도 거품이 그대로 있을 때까지 내준다.
- 13 시럽 바른 케이크 위에 생크림을 발라 다시 케이크를 얹는다.
- 14 윗면과 옆면에 생크림을 골고루 바른 후 손가락으로 모양을 만들어 초콜릿을 깎아 장식한다.

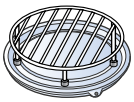
\*시럽 : 설탕 50 g, 물 100 g, 통계피 혹은 림주 약간을 냄비에 넣고 끓여 만든다.

# 건포도 초코 머핀

## 이렇게 필요해요

박력분 .....	125 g
베이킹파우더 .....	1/2작은술
베이킹소다 .....	1/4작은술
버터 .....	70 g
설탕 .....	80 g
계란 .....	1개
우유 .....	70 cc
건포도 .....	20 g
럼주 .....	2작은술
초콜릿 .....	25 g

❁ 오븐 160°C 24 ~ 27분



법랑접시 + 낮은 석쇠

## 이렇게 만드세요

- 1 박력분과 베이킹파우더, 베이킹소다는 체쳐 둔다.
- 2 버터를 크림색이 나도록 거품기로 저어준 후 설탕을 2 ~ 3회 나누어 넣어 설탕이 녹을 때까지 저어 준다.
- 3 계란을 풀어 조금씩 나누어 넣으며 버터와 계란이 분리되지 않도록 젓는다.
- 4 (3)에 체친 가루를 넣어 가볍게 섞어준 후 우유를 넣어 섞는다.
- 5 럼주에 불린 건포도와 잘게 다진 초콜릿을 반죽에 넣어 섞는다.
- 6 컵에 담아 낮은 석쇠 위에 얹고 예열된 오븐에서 구워낸다.



## 요리 힌트

머핀컵이나 베이킹컵(지름 약 4.5 cm 기준)에 반죽을 약 7부 정도만 붓고 구워내세요.



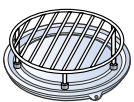
# 뉴크림



## 이렇게 필요해요

박력분	100 g
물	200 g
소금	약간
버터	100 g
계란	3 ~ 4개

## 오븐 200 °C 15 ~ 20분



범랑접시+낮은 석쇠

## 이렇게 만드세요

- 1 박력분은 체쳐 둔다.
- 2 냄비에 물과 소금, 버터를 함께 넣고 끓여 준다. (그림1)
- 3 버터, 물이 끓으면 불을 잠시 끄고 밀가루를 넣어 골고루 섞어 준다. (그림2)
- 4 반죽을 다시 불에 올려 놓고 밀가루가 충분히 익도록 약한 불에서 반죽을 1분 정도 볶아 준다.
- 5 반죽을 불에서 내린 후 계란을 1개씩 넣으며 한 반죽으로 뭉칠 때까지 저어 준다. (그림3)
- 6 계란을 3개째 넣으면 반죽의 농도를 확인하여 계란을 넣는데 농도는 반죽이 주걱에서 뭉쳤다 천천히 뚝뚝 떨어질 정도면 잘 된 것이다.
- 7 범랑접시에 낮은 석쇠를 놓고 알루미늄 포일을 깎 다음, 알루미늄 포일에 기름을 넉넉히 발라
- 8 준비해 둔다.
- 9 짜 주머니에 작은 별 모양 깍지(지름 0.8 ~ 1 cm 정도)를 끼우고 반죽을 넣어 알루미늄 포일(쿠키판)에 지름 3 cm 정도의 원형으로 짜 준다.(그림4)
- 10 물 스프레이를 충분히 해준 다음 예열된 오븐에서 굽는다.(그림5)  
다 구워지면 불을 끄고 그대로 오븐 속에서 5 ~ 10분간 두었다가 꺼낸다. (그림6)

# 커스터드 크림

## 이렇게 필요해요

계란노른자	2개
설탕	60 g
밀가루	2큰술
녹말	1큰술
우유	200 cc
버터	1큰술
바닐라오일	한 방울

## 이렇게 만드세요

- 1 불에 계란노른자와 설탕을 넣고 설탕이 섞일 정도만 저어 준다.
- 2 (1)에 밀가루와 녹말을 넣고 함께 섞어준다.
- 3 다른 한쪽 불에 우유를 넣고 막 끓으려는 시점까지 끓이다가 (2)에 조금씩 부으면서 섞어 준다.
- 4 약한 불에 (3)을 올려 놓고 바닥이 타지 않도록 잘 저어 풀 상태로 쭉여 준다.
- 5 걸쭉한 풀 상태가 되면 불에서 내린 후 버터를 넣어 녹이며 골고루 섞어준다.
- 6 크림이 어느 정도 식으면 바닐라오일을 한 방울 넣어 골고루 섞어 준다.
- 7 차게 준비해 둔 커스터드 크림을 슈 안에 짜 넣거나 슈 윗부분을 잘라 넣어 준다. (그림7)

## 요리 힌트

1. 우유를 끓일 때 불 가장자리에 작은 방울들이 끓어 오르는 시점에서 불을 끄는 것이 적당합니다.
2. 끓는 우유에 계란 반죽을 넣는 것이 아니고 계란 반죽에 우유를 조금씩 넣어 계란 반죽이 익지 않도록 주의하세요.
3. 바닐라오일 대신 가루 향 사용 시는 가루재료와 함께 계란에 넣어 사용하세요. 그러나, 액체는 한김 빠진 후가 향이 덜 날아갑니다.
4. 크림이 타면 맛있는 슈크림을 먹을 수 없습니다. 자신이 없다면 차라리 뜨거운 물 위에서 증량을 하는 것이 안전할 수 있습니다.



7 차게 준비해 둔 커스터드 크림을 슈 안에 짜 넣는다.

## 요리 힌트

- 1 슈는 밀가루를 볶는 과정에서 충분히 호화 되어야 잘 부풀니다.
- 2 낮은 석쇠 위 알루미늄 포일에 기름을 넉넉히 발라 주어야 슈가 완성된 뒤 잘 떨어집니다.
- 3 반죽의 농도가 짙면 실패합니다. 반죽은 약간 된 듯한 게 오히려 낫습니다.
- 4 물 스프레이를 충분히 해 주어야 슈가 단단히 잘 부풀니다.
- 5 슈가 완성되기 전에 절대로 문을 열지 마세요. 중간에 문을 열면 찬 공기가 들어가 부풀던 슈 내부의 수증기가 수축해져서 폭 꺼져 버립니다.
- 6 법랑접시에 바로 반죽을 올리면 바닥면이 타기 쉬우므로 시중에서 쉽게 구할 수 있는 쿠키판이나 낮은 석쇠에 알루미늄 포일을 깔고 사용하세요.

※ 슈(choux)는 프랑스어로 양배추라는 뜻  
- 부푼 모양에서 유래



1 냄비에 물과 소금, 버터를 함께 넣고 끓여 준다.



2 버터, 물이 끓으면 불을 끄고 밀가루를 넣어 골고루 섞어 준다.



3 불에서 내린 후 계란을 넣으며 한 반죽으로 뭉칠 때까지 저어 준다.



4 작은 별 모양 깍지를 끼우고 쿠키판에 원형으로 짜 준다.



5 물 스프레이를 충분히 해 준 다음 예열된 오븐에서 굽는다.



6 다 구워지면 불을 끄고 그대로 오븐 속에 10분 정도 두었다가 꺼낸다.

# 파운드 케이크



## 이렇게 필요해요

버터	170 g
설탕	170 g
계란	3개
박력분	200 g
베이킹파우더	1작은술
아몬드 슬라이스	20 g
우유	2큰술
호두	40 g
체리	40 g
건포도	30 g
럼주	2작은술

## 이렇게 준비하세요

- 1 건포도는 럼주에 재워둔다.
- 2 호두와 체리는 반죽 위에 얇은 3 ~ 4개를 제외하고 모두 잘게 썰어 놓는다.
- 3 틀에는 버터를 얇게 바른 뒤 밀가루를 썩워 털어 놓는다.

## 이렇게 만드세요

- 1 박력분은 베이킹파우더와 함께 체쳐 둔다.
- 2 버터를 크림색이 나도록 거품기로 힘차게 저어 준다.
- 3 설탕을 2 ~ 3회 나누어 넣어 설탕이 잘 섞일 때까지 저어 준다.
- 4 계란을 1개씩 넣으며 버터와 계란이 분리되지 않도록 젓는다.
- 5 잘게 썬 호두, 체리와 럼주에 재워 둔 건포도를 섞어 준다.  
(이때 반죽 위에 장식할 호두, 체리 3 ~ 4개는 남겨둔다.)
- 6 박력분을 넣고 칼로 자르듯 가볍게 반죽하며 우유를 섞어 준다.
- 7 파운드틀에 반죽을 담아 가운데에 골을 깊게 파 준다.
- 8 남겨 둔 호두, 체리, 아몬드 슬라이스를 반죽 위에 장식하여 낮은 석쇠 위에 얹고 예열된 오븐에서 구워낸다.

오븐 150°C 50 ~ 55분



범랑접시+낮은 석쇠



### 요리 힌트

- 1 파운드 케이크는 영국의 중량단위 파운드에서 유래되었습니다. 즉, 제과의 기본 4대 요소 (밀가루, 설탕, 계란, 버터)를 같은 비율로 섞어서 1파운드로 만든 것에서 유래되었습니다. 그러므로 이 4가지 재료만 같은 비율로 사용해도 맛있고 훌륭한 케이크를 만들 수 있습니다.
- 2 케이크에 들어가는 건포도, 체리와 같은 것을 충전물이라 하는데 반죽량과 동량까지 넣을 수 있습니다. 너무 많은 양을 넣으면 가라앉아 버리므로 넉넉하게 넣으려면 충전물에 약간의 밀가루를 입혀서 반죽에 섞으면 가라앉는 것을 보완할 수 있습니다.  
\* 소량의 반죽에서는 충전물보다 밀가루를 먼저 섞어 주는 경우도 있습니다.
- 3 버터와 계란을 섞는 과정에서 분리가 되었다면 밀가루를 1큰술 정도 넣어 수분을 흡수시켜 주세요.
- 4 건포도를 럼주에 재워 두면 럼의 향으로 인해 케이크가 맛있을 뿐만 아니라 럼주 속의 알코올이 케이크가 익는 동안 휘발하며 팽창제 역할도 하므로 더욱 부드러운 케이크를 얻을 수 있습니다. 그러나, 무엇보다 중요한 역할은 건포도에 수분을 제공함으로써 케이크 속에서 건포도가 반죽 속의 수분을 빼앗아 케이크의 맛을 떨어뜨리는 것을 막을 수 있으므로 건포도의 전처리 과정은 필수입니다. 럼주가 없다면 포도주로 대체해도 됩니다.
- 5 반죽을 틀에 넣은 후 반죽에 골을 파 주면 모양 좋은 케이크를 얻을 수 있습니다. 이유는 오븐은 사방에서 열을 받으므로 반죽이 익으면서 가운데만 부풀게 되기 때문에, 따라서 가운데에 골을 파면 바깥부터 자연스럽게 익으므로 예쁘고 자연스러운 케이크를 얻을 수 있습니다.
- 6 꺼내기 전에 케이크 중앙을 이쑤시개로 찔러 보아 반죽이 묻어 나오지 않나 확인하도록 하세요.

# 플레인 쿠키

## 이렇게 필요해요

(2회분량)

박력분	220 g
베이킹파우더	1/2작은술
설탕	70 g
버터	70 g
계란	1개

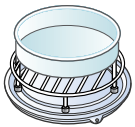
<장식>

붉은 체리	약간
청 체리	약간
황도	약간
건포도	약간

## 이렇게 만드세요

- 1 박력분, 베이킹파우더는 체쳐 둔다.
- 2 버터를 부드럽게 만든 후 설탕을 두 번에 나누어 넣으며 저어 준다. (그림1)
- 3 계란을 풀어 세 번에 나누어 섞은 후 밀가루를 넣어 가볍게 섞어 준다. (그림2, 3)
- 4 반죽을 3 mm 두께로 밀어 모양틀로 찍어 (그림4) 낮은 석쇠 위 발열팬(자동조리는 범랑접시)에 놓고 체리, 황도 썬 것과 건포도를 얹어서 예열된 오븐에서 구워낸다.

\* 오븐 160°C 11 ~ 15분



범랑접시 + 낮은 석쇠 + 발열팬

❖ 주의 제품에 자동조리 기능이 있는 경우, 범랑접시 위에 바로 쿠키를 놓고 요리하세요.



### 요리 힌트

반죽을 밀어 펼 때 밀가루를 최소한으로 써야 부드러운 쿠키가 됩니다. 밀가루가 너무 많으면 쿠키가 딱딱해 집니다.



1

버터를 부드럽게 만든 후 설탕을 두 번에 나누어 넣으며 저어 준다.



2

계란을 세 번에 나누어 섞은 후



3

밀가루를 넣어 가볍게 섞어 준다.



4

모양틀로 찍어 체리, 황도, 건포도를 얹어서 발열팬(자동조리는 범랑접시)에 놓고 구워낸다.

# 마들렌

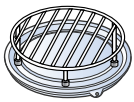
## 이렇게 필요해요

박력분	100 g
베이킹파우더	1/4작은술
설탕	90 g
버터	100 g
계란	2개
물엿	1작은술
아몬드 슬라이스	약간
레몬 껍질 다진 것	1/2개
버터	약간
밀가루	약간

## 이렇게 만드세요

- 1 박력분과 베이킹파우더는 체쳐 둔다. (그림1)
- 2 마들렌틀에 녹인 버터를 바르고 밀가루를 입힌다.(그림2)
- 3 계란을 풀어 설탕과 물엿을 넣고 거품기로 거품을 낸다.(그림3)
- 4 3에 1과 레몬 껍질 다진 것을 넣고 섞어준 후 녹인 버터를 넣어 반죽한다. (그림4, 5)
- 5 체친 가루를 넣어 살짝 저어 준다.
- 6 짜는 주머니에 반죽을 넣어 마들렌틀에 7부 정도 짜준 후 아몬드 슬라이스를 올려 준다. (그림6)
- 7 낮은 석쇠 위에 마들렌틀을 얹고 예열된 오븐에 넣어 구워낸다.

오븐 160°C 13~17분



법랑접시+ 낮은 석쇠



### 요리 힌트

남은 반죽은 녹인 버터를 바르고 밀가루를 입힌 마들렌틀에 부어 냉장고에 넣어 보관했다가 구워내면 됩니다.



1 박력분과 베이킹파우더는 체에 세 번 친다.



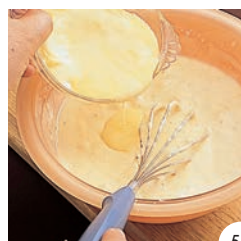
2 마들렌틀에 녹인 버터를 바르고 밀가루를 입힌다.



3 계란을 풀어준 후 설탕과 물엿을 넣어 거품을 낸다.



4 박력분과 레몬껍질 다진 것을 넣고 섞어준 후



5 녹인 버터를 넣어 반죽한다.



6 짜 주머니에 반죽을 넣어 마들렌틀에 짜준 후 아몬드를 올려 준다.

# 로제쿠키(버터링 쿠키)

## 이렇게 필요해요

(2회분량)

박력분 .....	200 g
베이킹파우더 .....	1/2작은술
분설탕 .....	80 g
버터 .....	150 g
계란노른자 .....	2개

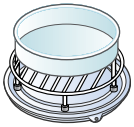
장식

체리 .....	약간
아몬드 .....	약간
레인보우 .....	약간
땅콩 .....	약간
건포도 .....	약간

## 이렇게 만드세요

- 1 박력분, 베이킹파우더는 체쳐 둔다.
- 2 버터를 부드럽게 만든 후 분설탕을 두 번에 나누어 넣으며 저어 준다.
- 3 계란노른자를 세 번에 나누어 넣어 크림화 시킨다.
- 4 체친 가루를 넣어 가볍게 반죽한다.
- 5 짜 주머니에 별 각지를 끼워 발열팬 위에 모양을 내서 짜 준다.
- 6 반죽 위에 체리, 아몬드, 레인보우 등으로 장식한다.
- 7 낮은 석쇠 위에 발열팬을 놓고 예열된 오븐에서 구워낸다.

오븐 160°C 12~15분



법랑접시+낮은 석쇠+발열팬



# 상투과자



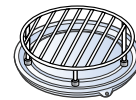
## 이렇게 필요해요

흰 앙금	.....	400 g
분유	.....	2큰술
계란노른자	.....	1개
물엿	.....	1/2큰술

## 이렇게 만드세요

- 1 분유는 체친다.
- 2 흰 앙금에 분유, 계란노른자, 물엿을 넣고 고루 섞어 준다.
- 3 반죽을 깍지 낀 짜 주머니에 넣어 낮은 석쇠에 알루미늄 포일을 깔고 기름을 바른 후 수직으로 들고 짜 내려 지름 3 cm 정도 되면 가볍게 들어 뽕족한 모양을 만든다.  
손가락에 물을 약간 묻혀 뽕족한 부분을 살짝 눌러 주어 끝부분이 타는 것을 막아준다.
- 5 예열된 오븐에서 구워낸다.

❁ 오븐 160°C 20 ~ 24분



범량접시 + 낮은 석쇠



### 요기 힌트

흰 앙금의 농도에 따라 분유를 가감하세요. 취향에 따라 계피가루를 1/2작은술 넣어 주면 색다른 맛을 즐길 수 있고 색상도 더 노릇해 집니다.



## <계시빵>

밀가루에 물을 넣어 반죽하는 과정에서 글루텐을 형성시키고 이스트의 발효 작용을 이용해서 부풀린 후 굽는 것을 총칭해서 빵이라 부른다. 즉, 밀가루, 이스트, 소금, 물을 주재료로, 제품에 따라 당류, 유제품, 계란, 유지 등을 부재료로 배합해 반죽, 발효시켜 구운 것이다.

### <빵이 만들어지는 과정>

- 1 재료 계량 : 각 재료를 정확히 계량해야만 맛있는 빵을 만들 수 있다. 재료를 계량한 후 가루재료는 체쳐 놓고 이스트는 이스트의 3 ~ 5배의 물에 약간의 설탕을 넣어 따뜻한 곳에 10 ~ 20분 동안 이스트를 활성화 시킨 후 사용한다.  
\* 인스턴트 이스트의 경우는 가루재료에 그대로 섞어서 사용해도 된다.
- 2 반죽 : 밀가루, 이스트, 소금, 설탕 등의 재료에 우유나 물, 계란 등의 액체 재료 및 유지를 넣고 반죽해 글루텐을 형성시킨다.  
\* 빵의 종류에 따라 반죽 상태가 달라져야 하나 대부분의 빵류는 반죽을 양손으로 잡고 늘려 보아 찢어지지 않고 얇게 늘어나 풍선껌의 막과 같은 상태이면 좋다.
- 3 1차 발효 : 반죽을 부풀려 부드러운 조직을 만들고 이스트의 발효로 인한 빵 특유의 풍미를 내므로 빵 맛을 좋게 해준다.  
\* 발효(오븐 40℃) 기능에서 약 50분 가량 발효 시킨 후 상태를 확인한다.  
(1차 발효가 완전히 잘 되었는지 확인하는 방법)  
첫째, 반죽이 처음 양의 2 ~ 2.5배 가량 부풀었을 때  
둘째, 손가락에 밀가루를 묻혀 반죽을 찢어 보았을 때 반죽이 약간 오므라드는 상태  
셋째, 반죽을 들어 보아 반죽 사이에 가는 실 모양의 망상 구조를 보일 때
- 4 분할 : 만들고자 하는 빵에 필요한 양 만큼씩 반죽을 나누어 놓는다.
- 5 둥글리기(공굴리기) : 나누어 놓은 반죽을 손으로 둥글둥글 하게 뭉쳐 둥글려 준다. 둥글리기 목적은 반죽을 나누는 동안 흐트러진 글루텐을 정돈시키고 반죽의 기공을 고르게 해 주기 위해서 이다.
- 6 중간 발효 : 둥글리기 과정에서 생긴 탄성을 느슨하게 하여 성형을 쉽도록 해 준다.  
\* 10 ~ 15분 정도 실온 발효시키며 반죽이 마르지 않도록 비닐이나 젖은 행주를 덮어둔다.
- 7 성형 : 원하는 빵의 모양을 만들어 틀이나 팬에 넣어 주는 작업이다.
- 8 2차 발효 : 반죽을 발효(오븐 40℃) 기능에서 다시 부풀려 부드럽고 풍미가 있는 빵을 만들어 준다.  
\* 원하는 모양으로 부풀면 구워 준다.
- 9 굽기 : 오븐으로 예열한 후 2차 발효가 끝난 반죽에 뜨거운 열을 가해 소화되기 쉽고 풍미 있는 빵을 만들어 준다.

# 단팥빵



## 이렇게 필요해요

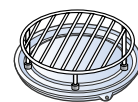
강력분	300 g
드라이이스트	1/2큰술
설탕	40 g
분유	1큰술
계란	1개
소금	1작은술
물	70 g
우유	50 g
버터	30 g

팥 앙금 ..... 350 g  
 계란물 (노른자 1개 + 물 1큰술) .. 약간

## 이렇게 만드세요

- 1 강력분은 체쳐 둔다.
- 2 버터를 제외한 나머지를 반죽하여 버터를 넣고 치댄다.
- 3 물 스프레이 후 랩을 씌워 2 ~ 2.5배로 부풀 때까지 1차 발효한다.  
(발효(오븐 40 °C) 기능 40 ~ 60분)
- 4 반죽을 40 ~ 50 g 으로 분할하여 둥글리기 한다.
- 5 둥글린 상태로 랩을 씌워 상온에서 10분간 그대로 둔다.
- 6 반죽에 팥 앙금을 30 g 씩 넣어 성형한다.  
(그림 1, 2)
- 7 물 스프레이 후 랩을 씌워 적당한 모양으로 2차 발효한다.(발효(오븐 40 °C) 기능 40 ~ 50분)
- 8 표면에 계란물을 발라 낮은 석쇠에 알루미늄 포일을 깔고 기름을 바른 후 적당한 간격으로 놓는다.
- 9 예열된 오븐에서 구워낸다.

오븐 160 °C 18 ~ 22분



범랑접시 + 낮은 석쇠



1 반죽에 팥 앙금을 30 g 씩 넣는다.



2 적당한 모양으로 2차 발효한다.

# 크루아상

## 이렇게 필요해요

강력분	180 g
중력분	50 g
드라이이스트	1/2큰술
설탕	35 g
분유	1/2큰술
계란	1/2개
소금	1/2작은술
물	100 g
버터	30 g

충전용 마가린	80 g
계란물 (노른자 1개 + 물 1큰술)	· 약간
덧가루 (여분의 밀가루)	· 약간

## 이렇게 만드세요

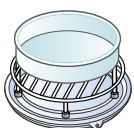
- 1 강력분, 중력분은 체친다.
- 2 버터, 계란물을 제외한 나머지를 혼합하여 버터를 넣고 치댄다. (식빵과 동일)
- 3 냉장고에서 30분간 저온 숙성시킨다.
- 4 충전용 마가린을 얇게 눌러 편다. (전처리 과정)
- 5 반죽을 밀대로 사각으로 밀어 펴서 충전용 마가린을 넣고 반죽으로 덮어 싼 후 밀어서 편다.
- 6 3절로 접어 밀어 펴기 및 저온 숙성을 3번 반복한다. 이때 덧가루를 사용해야 밀어펴기가 편하다.
- 7 가로 30 cm, 세로 20 cm, 두께 0.5 cm 로 밀어편다.
- 8 밀면이 10 cm 인 이등변 삼각형으로 자른다.
- 9 밀면에 칼집을 내고 밑에서 위로 돌돌 말아 모양을 만든다.
- 10 발열팬에 반죽을 얹고 물 스프레이 후 랩을 씌워 발효(오븐 40 °C) 기능으로 30분간 발효시킨다.
- 11 표면에 계란물을 칠한다.
- 12 낮은 석쇠 위에 올려 예열된 오븐에서 구워낸다.



### 요리 힌트

시판되고 있는 냉동생지를 사용해서도 됩니다. 발효(오븐 40 °C) 기능을 이용하여 적당한 크기로 발효시킨 후 예열된 오븐 160 °C 에서 13 ~ 16분간 구워내세요.

## 오븐 160 °C 17 ~ 20분



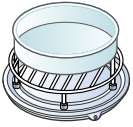
범랑접시 + 낮은 석쇠 + 발열팬

# 모기빵

## 이렇게 필요해요

강력분	250 g
드라이이스트	1/2큰술
설탕	30 g
분유	1큰술
계란	1/2개
소금	1/2작은술
물	110 g
분말커피	1큰술
버터	30 g
건포도	30 g
포도주	약간

오븐 160°C 28 ~ 31분



법랑접시+낮은 석쇠+ 발열팬



### 요리 힌트

분말커피는 물에 녹여서 넣어주세요.

## 이렇게 만드세요

- 1 강력분은 체쳐 둔다.
- 2 버터, 건포도를 제외한 나머지를 혼합하여 버터를 넣고 치댄다. (식빵과 동일)
- 3 건포도는 포도주에 담가 두었다가 물기를 제거하고 넣어 준다.
- 4 반죽을 그릇에 담아 랩을 씌워 2 ~ 2.5배로 부풀 때까지 1차 발효한다. (발효(오븐 40°C) 기능 50 ~ 60분)
- 5 발효된 반죽을 꺼내어 가스를 빼고 2등분하여 둥글리기 한다.
- 6 둥글린 상태로 랩을 씌워 상온에서 10분간 그대로 둔다. 밀대로 밀어 타원형으로 성형한다.
- 7 반죽 표면에 외피비스킷이 잘 붙도록 물을 바른다.
- 8 비스킷 반죽을 밀대로 밀어 반죽 전체를 잘 덮는다.
- 9 발열팬 위에 반죽 2개를 얹고 적당한 모양으로
- 10 발효시킨다.
- 예열된 오븐에 낮은 석쇠를 놓고 반죽이 놓인 발열팬을 얹어 구워낸다.



# 외피비스킷

## 이렇게 필요해요

박력분	100 g
버터	40 g
설탕	40 g
우유	15 g
분말커피	1/2작은술
베이킹파우더	1/4작은술
베이킹소다	1/4작은술

## 이렇게 만드세요

- 1 박력분, 베이킹파우더, 베이킹소다는 체쳐 둔다.
- 2 버터를 크림 상태가 될 때까지 저어 준 후 설탕을 넣고 고루 섞어 준다.
- 3 (2)에 우유에 녹인 분말커피를 넣고 섞어 준다.
- 4 체친 가루를 넣고 고루 섞어 준다.
- 5 반죽된 재료를 2등분하여 밀대로 밀어 모카빵 반죽 위에 덮는다.

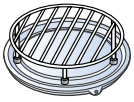


# 영양밥

## 이렇게 필요해요

멥쌀	1컵
찹쌀	1컵
밤	5개
대추	3개
잣	1큰술
콩	4큰술
소금	1/2작은술
은행	6알
물	1 1/2컵

**오븐 250 °C 35 ~ 38분**



범랑접시+낮은 석쇠

## 이렇게 만드세요

- 1 멥쌀, 찹쌀은 씻어서 3시간 이상 불려 놓는다.
- 2 밤은 껍질을 벗겨 2등분하고, 잣은 꼬깔을 떼어 놓는다.
- 3 대추는 씨를 빼고 2등분하고, 콩은 6시간 이상 불려서 준비한다.
- 4 내열용기에 불린 쌀, 콩, 밤, 은행, 대추, 잣, 소금을 넣고 물을 붓는다.
- 5 뚜껑을 덮고 낮은 석쇠 위에 올려 예열된 오븐에서 가열한다.



### 요리 힌트

오븐 내에 약 10분간 그대로 방치하면 뜸 들인 효과를 주며 더욱 구수한 영양밥이 됩니다.



# 약식

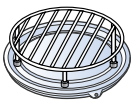
## 이렇게 필요해요

참쌀	3컵
밤	15개
대추	15개
잣	1큰술
흑설탕	1/2컵
황설탕	1컵
식용유	1큰술
진간장	1 1/2큰술
계피가루	1/2큰술
온수(대추씨 끓인 차)	2 2/3컵
참기름	1큰술

## 이렇게 만드세요

- 1 참쌀을 한 시간 이상 물에 불린 후 체에 건져둔다.
- 2 밤은 껍질을 벗겨 4등분하고, 대추는 씨를 빼내어 2등분하고, 잣은 고깔을 떼어낸다.
- 3 불려 둔 참쌀과 모든 재료를 잘 섞어 온수를 넣고 2 L 정도 크기의 내열용기에 넣고 뚜껑이나 알루미늄 포일로 덮어 낮은 석쇠에 올려 예열된 오븐에서 가열한다.
- 4 요리 후 오븐에 약 10분 정도 그대로 두어 뜸 들인 후 꺼내어 참기름을 넣고 고루 섞어 준다.

오븐 250 °C 50분 ~ 1시간



법랑접시+낮은 석쇠



### 요리 힌트

대추씨를 끓여서 만든 대추차를 사용하면 설탕량을 줄여도 예쁜 갈색이 납니다.



# 감자 그라탱



## 이렇게 필요해요

감자 (감자 으갠 무게가 300 g) ……	2개
베이컨 ……	2장
양파 ……	1/4개
버터 ……	1큰술
파슬리 ……	약간
빵가루 ……	15 g
피자치즈 ……	100 g

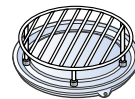
### <화이트소스>

밀가루 ……	1큰술
버터 ……	1큰술
우유 ……	250 cc
소금 ……	약간
후추 ……	약간

## 이렇게 만드세요

- 1 감자는 삶아 으깨어서 준비한다.
- 2 베이컨, 양파를 채 썰어 버터에 볶아둔다.
- 3 파슬리는 곱게 다진 후 배보자기에 싸서 물에 넣고 흔들어 물기를 꼭 짠다.
- 4 팬에 밀가루, 버터를 넣어 볶은 후 우유를 조금씩 넣어 가며 밀가루 멍울을 풀고 소금, 후추로 간하여 소스를 만든다. (간을 약간 세게 하고 소스는 약간 묽게 한다.)
- 5 화이트소스 2/3분량에 볶은 재료와 감자를 넣어 섞는다.
- 6 그라탱 접시(지름 23 cm 정도의 내열접시)에 소스에 버무린 재료를 담고 남은 소스를 끼얹은 후 다진 피자치즈, 빵가루, 파슬리 순으로 올린다.
- 7 낮은 석쇠 위에 올려 예열된 오븐에서 구워낸다.

오븐 250°C 5~6분



범량접시 + 낮은 석쇠

# 오븐스파게티

## 이렇게 필요해요

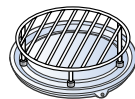
스파게티 (파스타) .....	100 g
소금, 후추, 올리브유 .....	약간
가지 작은 것 .....	1/2개
피자치즈 .....	40 g
실파 .....	1뿌리
가루 치즈 .....	약간
<b>&lt;소스&gt;</b>	
올리브유 .....	1큰술
다진 마늘 .....	1/2큰술
다진 양파, 양송이 .....	30 g 씩
다진 당근, 셀러리 .....	20 g 씩
다진 쇠고기 .....	100 g
소금, 후추 .....	약간
토마토 페이스트 .....	2큰술
토마토 케첩 .....	2큰술
완숙 토마토 .....	1개
설탕 .....	1작은술
핫소스 .....	1/2큰술
오레가노 .....	약간
월계수 잎 .....	1장
물 .....	1/2컵

## 이렇게 만드세요

- 스파게티면을 끓는 물에 소금과 올리브유를 약간 넣고 삶아 물기 없이 건진다.
- 가지는 0.5 cm 두께로 둥글게 썰어 소금, 후추, 올리브유를 약간씩 넣고 버무린다.
- 팬에 가지를 살짝 볶아 접시에 옮겨 놓고 올리브유를 팬에 넣고 마늘과 양파 다진 것을 넣어 볶아 준 후 다진 쇠고기, 소금, 후추를 넣고 볶아 양송이, 당근, 셀러리 다진 것을 넣어 익힌다.
- (3)에 토마토 페이스트와 케첩을 넣고 껍질과 씨를 제거한 토마토 또는 토마토 퓨레를 넣어 준 후 설탕, 핫소스, 월계수 잎, 물을 넣어 끓이면서 소금, 후추로 간을 하고 마지막에 볶아 놓은 가지와 오레가노 향을 넣어 걸쭉한 상태로 만든다.
- 삶아 놓은 스파게티면을 (4)에 넣고 버무려서 내열용기에 담고 피자치즈와 가루 치즈를 얹어 송송 썬 실파를 뿌리고 낮은 석쇠 위에 얹어 예열된 오븐에서 구워낸다.



 오븐 250°C 3~5분



범랑접시+낮은 석쇠



### 요리 힌트

스파게티의 굵기나 모양에 따라 삶는 시간이 조금씩 다르므로 봉투에 써 있는 시간을 참고하세요.

# 갈비구이

## 이렇게 필요해요

LA갈비	0.4 ~ 0.8 kg
설탕	1½큰술
배즙	1큰술
청주	1큰술

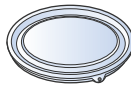
### <양념장>

양파 간 것	2큰술
간장	3큰술
후추	약간
다진 파	1큰술
다진 마늘	1큰술
깨소금	1큰술
참기름	1큰술

## 이렇게 만드세요

- 1 찬물에 고기를 담궈 핏물을 뺀다.
- 2 준비한 고기를 설탕, 배즙, 청주에 미리 10분 정도 재워둔다.
- 3 양념장에 30분 정도 재워둔다.
- 4 범랑접시에 갈비를 놓고 구워낸다.

❁ 오븐 250℃ 8~12분



범랑접시



# 새우구이

## 이렇게 필요해요

새우 (대하)	500 g
소금	약간
버터	1큰술
레몬	1쪽

## 이렇게 만드세요

- 1 새우는 싱싱하고 큰 것으로 골라 얇은 소금물에 잘 씻어 놓는다.
- 2 새우의 등 쪽으로 작은 꼬챙이를 넣어 내장을 제거한 다음 쇠꼬챙이로 꿰어서 모양이 변하지 않게 한다.
- 3 소금을 뿌려 간이 골고루 배이게 하고 버터를 발라 범랑접시 위에 올려 놓고 새우가 분홍색으로 변할 때까지 굽는다.
- 4 접시에 새우를 가지런히 담고 레몬을 같이 낸다.

오븐 250℃ 9~12분



# 양념 통닭



## 이렇게 필요해요

닭 (토막낸 것) .....	1마리 (1 kg)
청주 .....	2큰술
생강즙 .....	1큰술
소금, 후추 .....	약간
계란 .....	1/2개
녹말 .....	4큰술
식용유 .....	6큰술

### <양념소스>

다진 양파 .....	1개
다진 마늘 .....	3쪽
토마토 케첩 .....	6큰술
우스터소스 .....	1큰술
고춧가루 .....	1큰술
물엿 .....	2큰술
설탕 .....	2큰술
소금, 후추 .....	약간
캔 옥수수 .....	2큰술
땅콩 .....	약간
파슬리 .....	약간

## 이렇게 만드세요

1 닭을 손질하여 청주, 생강즙, 소금, 후추에 재워둔다. (큰 조각은 칼집을 내어준다.)

### <1단계 : 튀기기>

- 2 범랑접시에 식용유 3큰술을 넣고 오븐에 넣어 예열하여 기름을 끓여 준다.
- 3 재워둔 닭에 계란과 분량의 녹말을 넣고 버무린 후, 식용유 3큰술을 넣어 고루 섞어 준다.
- 4 예열된 범랑 위에 닭을 넣고 튀긴다.

### <2단계 : 굽 기>

- 5 양파와 마늘을 곱게 다져 케첩과 우스터소스 등을 넣어 양념소스를 만든다.
- 6 튀긴 닭의 기름을 키친타월 등으로 닦아내고 준비한 양념소스를 끼얹어 예열된 오븐에서 굽는다.
- 7 옥수수, 땅콩으로 버무려 파슬리로 장식한다.

[1단계 : 튀기기]

\* 오븐 230℃ 16~18분

[2단계 : 굽 기]

\* 오븐 210℃ 9~11분



범랑접시

# 요구르트

## 이렇게 필요해요

우유 ..... 500 cc  
 떠먹는 요구르트(농축발효유) .. 100 cc

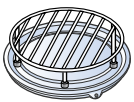
## 이렇게 만드세요

- 1 내열용기를 뜨거운 물에 소독한다.  
 (500 cc 우유팩을 뜯어서 그대로 사용하여도 된다.)
- 2 우유는 미지근하게 40 °C 정도로 데운다.  
 (전자레인지에서 데우거나 중탕한다.)
- 3 우유에 떠먹는 요구르트를 넣어 잘 섞어 준다.
- 4 알루미늄 포일을 씌워 낮은 석쇠 위에 올리고 발효 (오븐 40 °C) 기능에서 5시간 동안 발효시킨다.
- 5 발효가 끝나면 냉장실에 3시간 정도 보관하여 차가워지면 기호에 따라 잼, 설탕, 과일 등을 넣어 먹는다.

### ❖ 주의

- 떠먹는 요구르트 중 비피더스 균이 함유된 것은 발효되지 않으므로 사용하지 마세요.
- 발효 도중 흔들거나 찌지 마세요.

## \* 발효(오븐 40 °C) 5시간



법랑접시 + 낮은 석쇠



### 요리 힌트

기존 요구르트보다 맛이 훨씬 부드러우며, 농도는 기존 요구르트를 100 %로 보았을 때, 80 % 정도의 농도로 약간 묽어집니다.



# 쇠고기 야채롤

## 이렇게 필요해요

쇠고기(등심)	400 g
당근	1/2개
시금치	100 g

### <양념>

간장	1큰술
설탕	1/2큰술
청주	1큰술
참기름	2큰술
깨소금, 후추	약간

## 이렇게 만드세요

- 1 쇠고기를 얇게 포를 떼서 양념에 재운다.
- 2 야채(당근, 시금치)를 소금물에 살짝 데쳐 찬물에 헹궈 물기를 짰 후 고기 안에 넣어 김밥 말듯이 말고 범랑접시 위에 얹어 예열된 오븐에서 구워낸다.

오븐 200 °C 13 ~ 16분

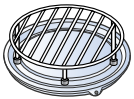


# 잡채

## 이렇게 필요해요

당면 .....	200 g
쇠고기 채 .....	100 g
표고버섯 .....	5장
목이버섯 .....	10 g
양파 .....	1/2개
당근 .....	1/2개
홍고추 .....	1개
피망 .....	1개

오븐 230 °C 15분



법랑접시 + 낮은 석쇠

<양념장①>

간장 .....	2큰술
설탕, 깨소금 .....	1큰술
참기름 .....	1/2작은술
다진 마늘 .....	1큰술
다진 파 .....	2큰술
후추 .....	약간

<양념장②>

간장 .....	3큰술
설탕 .....	1/2큰술
식용유 .....	1큰술
깨소금, 참기름 .....	1큰술
후추 .....	약간

## 이렇게 만드세요

- 1 당면은 뜨거운 물에서 한 시간 이상 불려 물기를 뺀다.
- 2 쇠고기는 핏물을 없애고, 표고버섯은 물에 불려서 기둥을 떼어 채 썰고 목이버섯은 물에 불려 채 썰어 양념장①에 무친다.
- 3 양파, 당근, 홍고추, 피망은 채 썬다.
- 4 내열용기에 1, 2, 3을 넣고 양념장②를 넣어 섞어준 후 뚜껑을 덮어 준다.
- 5 낮은 석쇠에 올려 예열된 오븐에서 익힌다. (요리가 70 % 정도 진행되었을 때 뒤섞어 준다.)



# 식혜

## 이렇게 필요해요

엿기름 ..... 2컵  
 물 ..... 1600 cc

### <밥짓기>

쌀 ..... 1컵  
 물 ..... 250 cc

### <끓이기>

설탕 ..... 180 g  
 물 ..... 1600 cc

대추, 잣 ..... 약간

## 이렇게 만드세요

- 1 엿기름에 물을 부어 고운 체에 받친다. 여러 번 부어 가며 진한 엿기름 물을 받는다.
- 2 앙금을 가라앉힌다. (3 ~ 4시간)
- 3 된밥을 짓는다. (쌀 1컵+물 250 cc)
- 4 밥에 따뜻하게 데운 맑은 엿기름 물을 부어 알루미늄 포일을 씌운다.
- 5 밥알이 2 ~ 3개 떠오를 때까지 발효시킨다.  
 (발효(오븐 40℃) 기능으로 3 ~ 5시간)
- 6 밥알을 건져서 찬물에 헹구고 식힌 물에 물을(남은 엿기름으로 다시 우려냄) 붓고 설탕을 넣어 팔팔 끓여 식힌다.
- 7 차갑게 식혀 밥알, 대추, 잣 등을 띄워 낸다.

**\* 발효(오븐 40℃) 3 ~ 5시간**



# 햄버그 스테이크

## 이렇게 필요해요

(4인분)

다진 쇠고기	300 g
다진 돼지고기	100 g
다진 마늘	2큰술
양파	1개
계란	1개
우유	2큰술
빵가루	30 g
소금, 후추, 분유	약간

<소스>

양파	1/2개
다진 마늘	1작은술
토마토 케첩	3큰술
우스터소스	1큰술
적포도주	2큰술
생크림 또는 우유	2큰술
육수	1/2컵
소금, 후추	약간

## 이렇게 만드세요

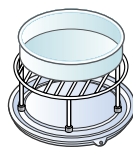
- 1 양파는 곱게 다져 다진 마늘과 함께 볶아 한김 식혀둔다.
- 2 다진 쇠고기, 돼지고기에 다진 양파, 다진 마늘, 계란, 우유, 빵가루, 소금, 후추, 분유를 약간씩 넣고 끈기가 생길 때까지 힘껏 치대 준다.
- 3 끈기가 생긴 고기 반죽을 1.5 cm 두께, 지름 8 cm 로 동글 납작하게 만들어 가운데 부분을 오목하게 눌러 준다.
- 4 법랑접시에 높은 석쇠를 놓고 기름 바른 발열판을 올려 햄버그를 놓고 예열된 오븐에서 구워낸다.  
(요리가 70 % 정도 진행되었을 때 뒤집어 준다.)

소스

- 1 달군 팬에 다진 양파, 마늘을 투명한 색이 될 때까지 볶는다.
- 2 케첩을 넣어 고루 섞이도록 볶아 준다.
- 3 육수 1/2컵을 넣은 뒤 우스터소스, 적포도주를 넣은 후 1/2로 될 때까지 줄인다.
- 4 우유를 조금씩 넣어 가며 섞어 준 후 불을 끈다.
- 5 소금, 후추 간하여 체에 걸러 햄버그 스테이크에 곁들여 낸다.



오븐 250 °C 14 ~ 17분



법랑접시 + 높은 석쇠 + 발열판

# 로스트 비프

## 이렇게 필요해요

- 쇠고기(안심, 등심).....800 g
- 소금, 후추.....적당량
- 올리브유.....2큰술
- 양파, 당근.....50 g
- 셀러리 줄기.....30 g

### <소스>

- 버터.....1큰술
- 밀가루.....1큰술
- 우스터소스.....3큰술
- 스테이크소스.....3큰술
- 적포도주.....1큰술
- 월계수 잎.....2장
- 물.....1 1/2컵
- 소금, 후추.....약간
- 로스트 후 빠진 육즙, 야채.....약간

❁ 오븐 200 °C 20 ~ 22분

↓ 뒤집기

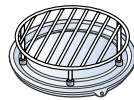
❁ 오븐 170 °C 25 ~ 45분

## 이렇게 만드세요

- 1 쇠고기는 안심이나 등심 덩어리로 준비하여 얼은 것은 녹여서 소금과 후추를 적당하게 뿌려 1시간 이상 재운 후, 무명실로 묶어서 준비한다.
- 2 범랑접시 위에 양파, 당근, 셀러리를 채 썰어 담고 낮은 석쇠를 올리고 고기를 얹어 고기 표면에 올리브유를 고루 바른다.
- 3 예열된 오븐에서 구워낸다.
- 4 오븐에서 고기를 꺼낸 뒤 등근 그릇으로 고기를 잠깐 덮어둔다.  
(고기 속까지 열이 고루 전달되어 수축되어있던 근육이 퍼지면서 육즙이 고기 전체에 퍼져 부드럽고 맛있는 로스트 비프가 된다.)

### 소스

버터와 밀가루를 갈색이 나게 볶아 우스터소스, 스테이크소스, 적포도주, 육즙과 구워진 야채, 월계수 잎, 소금, 후추, 물을 넣어 소스를 만든다.



범랑접시+낮은 석쇠



### 요리 힌트

뒤집은 후 가열시간은 원하는 요리 상태에 따라 조절하세요.

- \* Rare : 25분
- Medium : 35분
- Well-done : 45분



# 닭다리구이

## 이렇게 필요해요

닭다리	0.5 ~ 1.0 kg
소금	약간
후추	약간
청주	약간
버터	약간
향미야채	적당량
(당근, 양파, 양배추, 셀러리 등)	

### <허니 머스타드소스>

마요네즈	1큰술
양겨자	2큰술
꿀	1큰술
소금	약간
후추	약간

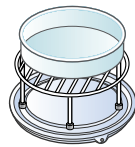
## 이렇게 만드세요

- 1 닭다리에 칼집을 넣어 준 후 소금, 후추, 청주, 향미야채에 30분 정도 재운다.
- 2 닭다리에 녹인 버터를 바른 후 발열팬 위에 놓고 높은 석쇠 위에 올려 예열된 오븐에서 굽는다.
- 3 소스 재료를 모두 섞어 소스를 만들어 닭다리와 함께 낸다.

### 주의

- 요리가 끝난 후 꺼낼 때 기름이 튀 수 있으므로 조심하세요.

오븐 230℃ 20 ~ 24분



법랑접시 + 높은 석쇠 + 발열팬







노릇노릇, 바삭바삭 구워 먹는

# 그릴요리

ook Book



비프 스테이크  
불고기  
떡갈비  
돈까스  
복어구이  
생선구이  
두부 양념장 구이



# 비프 스테이크



## 이렇게 팔요해요

쇠고기(안심) 0.3 ~ 0.6 kg (2 cm 두께)	
채 썬 양파	1/4개
채 썬 당근	1/4개
식용유	2큰술
소금, 후추	약간

### <브라운소스>

밀가루	1큰술
버터	1큰술
토마토 케첩	2큰술
월계수 잎	1장
설탕	작은술
소금, 후추	약간
우스터소스	1작은술
육수	2/3컵

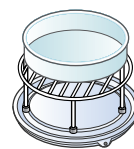
## 이렇게 만드세요

- 1 쇠고기는 2 cm 두께로 썰어 망치로 살짝 두들긴 후 채 썬 양파, 당근, 식용유로 30분 이상 재워둔다. (육질이 부드러워진다.)
- 2 야채를 걸러 내고 소금, 후추를 뿌려 발열판을 높은 석쇠 위에 올려 구워낸다.

### 브라운소스

- 1 밀가루와 버터를 갈색이 나도록 볶는다.
- 2 육수를 넣고 저어 가며 부드럽게 풀어 준다.
- 3 월계수 잎, 케첩, 우스터소스, 소금, 후추, 설탕을 넣어 걸쭉해지도록 끓인다.

## 그릴 12 ~ 15분



범랑접시 + 높은 석쇠 + 발열판

# 불고기

## 이렇게 필요해요

쇠고기(등심, 안심) .....	0.6 kg
설탕 .....	2큰술
배즙 .....	4큰술

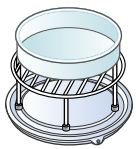
<양념장> - 600 g 기준

간장 .....	3큰술
후추 .....	약간
다진 파 .....	2큰술
다진 마늘 .....	1큰술
깨소금 .....	1큰술
참기름 .....	1큰술

## 이렇게 만드세요

- 1 쇠고기는 얇게 썰어서 잔칼집을 넣어둔다.
- 2 준비한 고기를 설탕, 배즙에 미리 10분정도 재워둔다.
- 3 양념장에 30분 정도 재워둔다.
- 4 발열팬에 고루 퍼놓고 높은 석쇠에 올려 구워낸다.

## \* 그릴 10 ~ 13분



법랑접시+높은 석쇠+  
발열팬



### 요리 힌트

"그릴" 기능으로 동작시 요리가 70 % 정도 진행이 되면 한번 뒤집어 주세요.



# 떡갈비



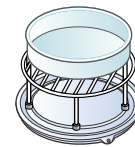
## 이렇게 팔요해요

다진 갈비살.....	300 g
양파즙.....	1큰술
생강즙.....	1큰술
배.....	1/6쪽
다진 파.....	1큰술
다진 마늘.....	1/2큰술
진간장.....	1큰술
물엿.....	2큰술
참기름.....	1큰술
후추.....	1작은술
깨소금.....	1작은술

## 이렇게 만드세요

- 1 다진 갈비살을 양파즙과 생강즙, 배즙을 넣고 버무려 30분 이상 재워둔다.
- 2 재워둔 고기에 다진 파, 다진 마늘, 진간장, 물엿, 참기름, 후추, 깨소금을 넣고 고루 섞어 끈기가 생길 때까지 치대어 준다.
- 3 지름 10 cm, 두께 0.7 cm 정도로 반대떡 모양으로 빚어준 후 발열팬에 놓고 높은 석쇠에 올려 굽는다.

## ✿ 그릴 8 ~ 11분



범량접시 + 높은 석쇠 + 발열팬

# 돈까스

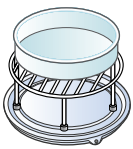
## 이렇게 필요해요

돼지고기 ..... 100 g (1 cm 두께)×4조각  
 설탕, 소금, 후추 ..... 약간씩  
 생강술 (다진 생강 1쪽+청주 1큰술)..약간  
 녹말 ..... 적당량  
 계란물 (계란 1개+물 1큰술) ... 적당량  
 소금 ..... 약간  
 빵가루 ..... 1컵  
 우유 ..... 2큰술  
 식용유 ..... 2큰술

## 이렇게 만드세요

- 1 고기를 손질하여 설탕, 소금, 후추, 생강술로 밑간을 한다.
- 2 계란에 물과 소금을 넣어 풀어 계란물을 만든다.
- 3 빵가루에 우유를 넣어 고루 섞어서 잠시 두어 빵가루를 촉촉하게 만든다.
- 4 밑간한 고기에 녹말을 묻히고 계란물에 적셔서 빵가루를 입힌다.
- 5 범랑접시에 높은 석쇠를 놓고 고기를 얹은 발열팬을 놓고 식용유를 숟가락으로 고기 위에 충분히 뿌려 구워낸다.

## ★ 그릴 12 ~ 14분



범랑접시+높은 석쇠+  
발열팬



# 북어구이

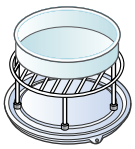
## 이렇게 필요해요

북어	2마리
고추장	2큰술
다진 마늘	1큰술
설탕	1큰술
물엿	1작은술
통깨	약간

### <유장>

참기름	1큰술
간장	1작은술

## \* 그릴 9~11분



범랑접시 + 높은 석쇠 + 발열팬

## 이렇게 만드세요

- 1 뼈를 발라 펼친 북어를 5 ~ 6 cm 크기로 잘라 물에 담가 불린다.
- 2 물기를 제거하고 유장을 바른 후 양념장을 고루 발라 발열팬에 놓고 높은 석쇠 위에 올려 굽는다.
- 3 접시에 담아 통깨를 뿌려 낸다.



### 요리 힌트

유장구이 후 다진 마늘 1큰술, 다진 파 1큰술, 설탕 1큰술, 물엿 1작은술을 양념해 2번 구워 노르스름해 지면 더욱 고급스러운 북어구이를 만들 수 있습니다.

· 유장비율 ▶ 간장 : 참기름 = 1 : 3



# 두부 양념장 구이

## 이런게 필요해요

두부(大) ..... 1모  
소금 ..... 약간

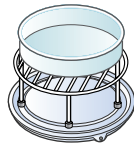
### <양념장>

간장 ..... 2큰술  
설탕 ..... 1작은술  
고춧가루 ..... 2작은술  
참기름 ..... 2작은술  
다진 마늘 ..... 2작은술  
다진 파 ..... 2작은술  
후추, 통깨 ..... 약간  
깨소금 ..... 약간

## 이렇게 만드세요

- 1 두부를 1 cm 두께로 3×4 cm 로 썰어둔다.
- 2 발열팬에 두부를 얹고 양념장을 발라 높은 석쇠에 올려 굽는다.

## \* 그릴 9 ~ 12분



범랑접시+높은 석쇠+  
발열팬

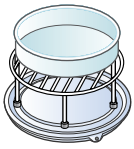


# 생선구이

## 이렇게 필요해요

- 조기 ..... 2마리(약 300 g)
- 고등어 ..... 1마리(약 300 g)
- 갈치 ..... 1마리(약 300 g)
- 소금 ..... 약간
- 식용유 또는 올리브유 ..... 약간

## \* 그릴 16 ~ 18분



범랑접시+높은 석쇠+  
발열팬

## 이렇게 만드세요

- 1 신선한 생선을 준비하여 비늘을 긁어 내고 깨끗이 씻어 손질하여 물기를 없앤 후 칼집 넣고 소금을 발라 놓는다.
- 2 간이 배면 발열팬에 기름을 적당히 두르고 생선 표면에 기름을 바른 후 발열팬에 생선을 놓고 석쇠에 올려 굽는다.



## 요리 힌트

냉동 조기일 경우 해동할 때 냉수에 소금을 넣어서 조기를 담그면 간이 은은히 배어 더욱 맛이 좋아집니다.  
고등어와 같이 자체에 기름을 많이 함유하고 있는 생선은 기름을 바르지 않는 것이 더욱 담백하게 요리됩니다.  
생선구이 후 오븐 내에 냄새가 배일 수 있으므로 생선을 꺼낸 후 “그릴” 기능으로 5분간 가열하면 탈취가 됩니다.



# 생선을 맛있게 굽는 요령

## 1. 구이 준비

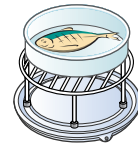
- 1) 신선한 생선을 손질하여 물에 씻은 후 키친타월 등으로 생선 내, 외부의 물기를 잘 닦아줍니다.
- 2) 냉동, 냉장 생선을 바로 구우면 물기가 생겨 바삭하게 요리되지 않으므로 냉동 생선은 전자레인지나 실온에서 충분히 해동하고, 냉장 생선은 실온에서 10분 정도 방치한 후 키친타월 등으로 물기를 잘 제거합니다.
- 3) 발열팬에 식용유를 약간 발라 껍질이 달라붙지 않게 합니다.

## 2. 생선구이

### ■ 기름기가 많은 생선 (고등어, 꽂치, 청어 등)

- 범랑접시+높은 석쇠+발열팬을 사용하세요.
- 꽂치는 기름기가 많이 튀므로 낮은 석쇠를 이용하고 발열팬에 기름을 따로 바르지 않아도 됩니다.
- 생선 표면에 식초를 약간 발라서 구우면 살이 흐트러지지 않고 탱탱하게 구워집니다.
- 가열시간

	무게	요리시간
고등어	1마리 (약 300 g)	그릴 12 ~ 13분
꽂치	2마리 (약 250 g)	그릴 10 ~ 11분



범랑접시+높은 석쇠+발열팬

### ■ 기름기가 적은 담백한 생선 (조기, 갈치, 삼치 등)

- 범랑접시+높은 석쇠+발열팬을 사용하세요.
- 발열팬에 기름을 약간 바르고 생선 표면에도 기름을 골고루 발라주세요.
- 가열시간

	무게	요리시간
조기	2마리 (약 300 g)	그릴 11 ~ 13분
갈치	1마리 (약 300 g)	그릴 11 ~ 13분
삼치	1마리 (약 300 g)	그릴 12 ~ 14분



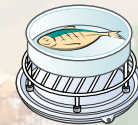
### 요리 힌트

흰 살 생선은 굽기 전에 생선 표면에 식초를 바르고 카레가루를 약간 뿌려준 후 기름을 약간 발라 구우면 더욱 노릇하고 살이 탱탱하게 구워집니다.

### ■ 양념구이 (장어, 황태 등)

- 범랑접시+낮은 석쇠+발열팬을 이용하세요.
- 손질한 생선에 유장을 바르고 굽다가 중간에 양념장을 발라 뒤집어 구워주세요.
- 가열시간

	무게	요리시간
황태 양념구이	약 250 g	그릴 14분(8분+6분)
장어 양념구이	약 300 g	그릴 24분(14분+10분)



범랑접시+낮은 석쇠+발열팬

- ( )안의 시간은 (초발구이 시간+양념장을 발라 굽는 시간)입니다.

## 3. 스팀용기가 있는 모델의 경우

- 스팀용기가 있는 모델의 경우 용기 사용법은 사용설명서를 참고하시고 요리시간은 아래를 참고하세요.

	무게	요리시간
고등어	1마리 (약 300 g)	레인지 16 ~ 18분
꽂치	2마리 (약 250 g)	레인지 15 ~ 17분
조기	2마리 (약 300 g)	레인지 17 ~ 19분
갈치	1마리 (약 300 g)	레인지 17 ~ 19분
삼치	1마리 (약 300 g)	레인지 14 ~ 16분
병어 양념구이	2마리 (약 400 g)	레인지 14 ~ 16분
황태 양념구이	약 250 g	레인지 11 ~ 13분



### 요리 힌트

생선을 굽고 난 후 오븐 내부를 잘 닦아주어야 다음 요리를 할 때 냄새나 연기가 나지 않습니다.

- 요리시간은 생선 크기나 신선도에 따라 달라질 수 있습니다.





빠르고 맛있는

# 자동콤비요리

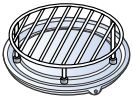
통닭 바비큐  
냉동 간식  
군고구마/군감자



# 통닭비비큐

## 이런게 필요해요

생닭 .....	1.0 ~ 1.5 kg
소금, 후추 .....	약간
버터 .....	2큰술
청주 .....	2큰술



법랑접시 + 낮은 석쇠

## 이렇게 만드세요

- 1 닭을 씻어서 물기를 닦고 꽂지와 날개 끝을 잘라 내고 닭 껍질에 칼집을 내어 소금, 후추, 청주에 재운다.
- 2 닭 껍질에 녹인 버터를 바른다.
- 3 법랑접시에 낮은 석쇠를 놓고 닭의 가슴 부분이 아래로 가도록 하여 "Speed 자동메뉴"에서 통닭을 선택하고 무게를 맞춘 후 가열한다.
- 4 도중에 "삐-삐" 소리가 나면 1번 뒤집어 준다.

### ❖ 주의

- 요리가 끝난 후 꺼낼 때 기름이 튀 수 있으므로 조심하세요.
- 알루미늄 포일 등의 금속성 용기는 사용하지 마세요.

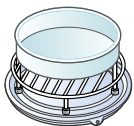


# 군고구마/군감자



## 이렇게 팔요해요

- 고구마 (200 ~ 220 g) ..... 0.3 ~ 0.7 kg
- 감자 (주먹만한 것) ..... 0.3 ~ 0.7 kg



범랑접시+낮은 석쇠+  
발열판

## 이렇게 만드세요

### 군고구마

- 1 고구마는 너무 크지 않은 것으로 골라 깨끗이 씻은 후 물기를 닦아, 껍질을 포크로 몇 차례 찌러 발열판 위에 놓고 낮은 석쇠 위에 올려 "Speed 자동메뉴"에서 군고구마를 선택하고 무게를 맞춘 후 구워낸다.

### 군감자

- 1 감자는 모양이 둥글고 적당한 크기로 골라 깨끗이 씻어 발열판 위에 놓고 낮은 석쇠 위에 올려 군고구마와 동일한 방법으로 구워낸다.
- 2 윗부분에 열십자로 칼집을 내어 버터를 올려서 숟가락으로 섞어 가며 먹는다.

### ❖ 주의

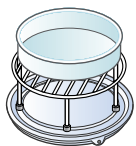
- 알루미늄 포일 등의 금속성 용기는 사용하지 마세요.
- 너무 작은 크기의 고구마나 감자를 오랜 시간 가열하면 요리 중 터질 수도 있으니 반드시 씻어서 껍질을 포크로 몇 차례 찌러 가열하세요.

# 냉동간식



## 이렇게 필요합니다

냉동식품 ..... 0.2 ~ 0.4 kg  
(치킨너겟, 냉동 군만두, 크로켓)  
식용유 ..... 약간



범랑접시 + 높은 석쇠 +  
발열판

## 이렇게 만드세요

- 1 식용유를 냉동식품의 표면 빵가루 부분에 골고루 바른다.
- 2 발열판 위에 기름 바른 냉동식품을 겹치지 않게 고루 펴 놓은 후 높은 석쇠 위에 올려 "Speed 자동메뉴"에서 냉동간식을 선택하고 무게를 맞춘 후 가열한다.
- 3 요리 도중 필요하면 한번 뒤집어 준다.



## 요리 힌트

- 시중에 판매되는 치킨너겟, 돈까스, 크로켓, 냉동 군만두 등의 냉동식품을 기름에 튀기는 번거로움 없이 간편하고 맛있게 요리하여 어린이 간식으로 좋습니다.
- 치킨너겟의 경우 식용유를 바르지 않는 것이 더 바삭하게 요리됩니다.



메모





깔끔하고 간편하게

# 레인지요리

# ook Book

국 데우기  
밥 데우기  
우유 데우기  
팝콘  
라면  
냉동 만두

계란찜  
쌀밥  
콩나물국  
복어국  
김치찌개  
된장찌개

닭찜  
깻잎찜  
멸치조림  
고등어조림  
오징어볶음  
감자볶음



# 국 데우기



## 이렇게 필요해요

국 (상온) ..... 1 ~ 3인분(250 g / 1인분)

## 이렇게 만드세요

- 1 국을 내열용기에 담아 랩이나 뚜껑을 씌워 『레인지 강』으로 가열한다.
- 2 가열 후 골고루 섞이도록 젓는다.

- [레인지 강] \* 1인분 2분 ~ 2분 20초  
 \* 2인분 3분 50초 ~ 4분 10초  
 \* 3인분 5분 40초 ~ 6분



# 밥 데우기

## 이렇게 필요해요

밥 (상온) ..... 1 ~ 3인분(200 g / 1인분)

## 이렇게 만드세요

- 1 밥을 내열용기에 담아 랩이나 뚜껑을 씌워 『레인지 강』으로 가열한다.

- [레인지 강] \* 1인분 40초 ~ 1분  
 \* 2인분 1분 20초 ~ 1분 40초  
 \* 3인분 2분 10초 ~ 2분 30초



밥이 딱딱하면 물을 약간 뿌려서 랩을 씌워 가열하세요.



# 우유 데우기

## 이렇게 필요해요

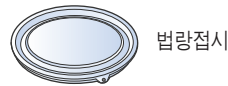
우유 (냉장) ..... 1 ~ 2컵(200 cc / 1컵)

## 이렇게 만드세요

1 우유를 머그컵에 부어 뚜껑 없이 『레인지 강』으로 가열한다.

[레인지 강] \* 1컵 30초 ~ 50초

\* 2컵 1분 ~ 1분 20초



범랑접시



### 요리 힌트

우유를 팩채로 데울 때는 반드시 우유팩 입구를 열고 가열해야 합니다.  
유아용 우유병(젖병)은 가열시간을 우유 온도에 맞게 조절해야 합니다.

# 팝콘

## 이렇게 필요해요

포장된 팝콘 ..... 1봉지:100 g

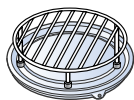
## 이렇게 만드세요

1 비닐을 제거하고 포장된 상태로 『레인지 강』으로 가열한다.

\* 사용전압과 팝콘의 종류에 따라 시간 조절이 필요하다.

❖ 주의 알맹이 팝콘의 경우는 특수용기가 없으므로 사용할 수 없습니다.

\* 레인지 강 2분 30초 ~ 2분 40초



범랑접시 + 낮은 석쇠



### 요리 힌트

- 포장의 ● 표시부가 위로 향하도록 놓고 가열하세요.



# 라면



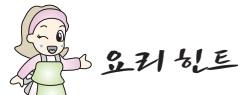
## 이렇게 필요해요

라면 ..... 1봉지  
물 ..... 적당량

## 이렇게 만드세요

- 1 내열용기에 라면과 스프 그리고 라면 걸봉지에 안내되어 있는 적당량의 물을 붓는다.
- 2 랩이나 뚜껑을 덮고 『레인지 강』으로 가열한다.

❁ 레인지 강 6분 20초 ~ 6분 40초



라면은 1봉지만 가능하며, 끓어 넘칠 수 있으므로 충분히 큰 내열용기를 사용하세요.  
컵라면은 전자레인지에서 조리하면 안됩니다.  
상온의 물을 사용하세요. 뜨거운 물을 사용할 경우는 2 ~ 4분 가열하면 됩니다.  
가열이 끝난 후 기호에 따라 계란을 넣어도 좋습니다.

# 냉동 만두

## 이렇게 필요해요

냉동 만두 ..... 10 ~ 30개

## 이렇게 만드세요

- 1 냉동 만두를 찬물에 담갔다가 꺼내어 내열접시에 가지런히 배열한 후 랩을 씌워 『레인지 강』으로 가열한다.

[레인지 강] ❁ 10개 1분 30초 ~ 1분 50초

❁ 20개 2분 40초 ~ 3분

❁ 30개 3분 30초 ~ 3분 50초



냉동 만두를 찬물에 담갔다가 꺼내어 가열해야 만두피가 부드러워집니다.  
내열접시 위에 물에 적신 키친타월을 깔 후 냉동 만두를 놓고 랩을 씌워 가열하면 만두피가 마르지 않습니다.



# 계란찜

## 이렇게 필요해요

계란...1 ~ 3개(1개 / 1인분)    소금 .....조금  
 물.....1/3 ~ 1컵    다진 실파, 당근.....약간  
 (계란 1개에 물 1/3컵)

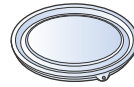
## 이렇게 만드세요

- 1 계란은 노른자와 흰자가 잘 섞이도록 저은 후 소금과 물을 넣어 고루 섞어 준다.
- 2 (1)에 기호에 따라 다진 당근, 실파를 넣어 섞은 후 랩을 씌우고 "레인지 자동메뉴"에서 계란찜을 선택하여 가열한다.



### 요리 힌트

계란찜은 적당한 크기의 내열용기를 사용하세요.  
 계란 1개당 물 분량은 1/3컵(65 cc) 정도가 적합합니다.  
 물 대신 우유를 사용하면 변색되는 것을 방지하여 더욱 맛있고 먹음직스러운 계란찜이 됩니다.  
 계란찜 재료가 골고루 섞이지 않으면 요리가 안될 수 있습니다.



법랑접시

# 쌀밥

## 이렇게 필요해요

쌀.....1 ~ 2인분  
 - 1인분: 쌀 2/3컵 - 물 1 1/5컵,  
 - 2인분: 쌀 1컵 - 물 2 1/5컵

## 이렇게 만드세요

- 1 쌀은 깨끗이 씻어 우묵한 내열용기에 담은 후, 분량의 물을 부어 10분간 불린다.
- 2 뚜껑을 덮고 『레인지 강』에서 3분 30초간 가열 후, 『레인지 약』에서 15분간 가열한다.
- 3 다 끝난 후 8분간 뚜껑을 덮은 채 둔다. (뜸 들이기)

❁ 레인지 강 3분 30초

❁ 레인지 약 15분



법랑접시

# 콩나물국



## 이렇게 필요해요 (4인분)

콩나물	150 g	홍고추	1개
물	5컵	대파	1뿌리
소금	1 1/2작은술	조미료	조금
다진 마늘	1큰술		

## 이렇게 만드세요

- 1 콩나물은 잘 다듬어 물을 붓고 소금으로 간을 한 후 뚜껑을 덮고 『레인지 강』에서 17 ~ 19분간 가열한다.
- 2 홍고추와 파는 어슷하게 썰어 준비하고 끓인 국물에 나머지 재료를 넣고 『레인지 강』에서 2 ~ 4분 가열한다.

\* 레인지 강 17 ~ 19분



\* 레인지 강 2 ~ 4분

# 복어국

## 이렇게 필요해요 (3인분)

복어	1마리	소금	1 1/2작은술
물	4컵	계란	2개
참기름	1큰술	홍고추	1개
다진 마늘	1/2큰술	실파	조금

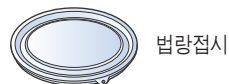
## 이렇게 만드세요

- 1 복어는 잘게 찢어 물에 한번 씻어 물기를 뺀 다음 참기름을 넣고 잘 버무려 『레인지 강』에서 1 ~ 3분 가열한다.
- 2 (1)의 복어에 물, 다진 마늘, 소금을 넣고 뚜껑을 덮어 『레인지 강』에서 13 ~ 15분간 가열한다.
- 3 끓인 복어 국물에 실파와 홍고추, 계란 푼 것을 붓고 고루 저은 후 『레인지 강』에서 1 ~ 3분 가열한다.

\* 레인지 강 13 ~ 15분



\* 레인지 강 1 ~ 3분



# 김치찌개

## 이렇게 필요해요 (3인분)

신김치 .....	200 g	다진 마늘 .....	3작은술
돼지고기 .....	100 g	참기름 .....	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> 큰술
물 .....	2컵	국간장 .....	1큰술
대파 .....	1뿌리		

## 이렇게 만드세요

- 1 돼지고기는 채 썬 후 갖은 양념한다.
- 2 김치는 총총 잘게 채 썬 후 대파는 큼직하게 썬다.
- 3 내열용기에 김치와 양념된 위의 재료를 혼합하여 물을 붓고 잘 섞어준 뒤 뚜껑을 덮어 『레인지 강』에서 14 ~ 16분간 가열한다.

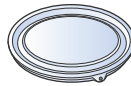


\* 레인지 강 14 ~ 16분



### 요리 힌트

요리 도중 한번 섞어주면 더욱 맛있는 찌개가 됩니다.



범량접시

# 된장찌개

## 이렇게 필요해요 (4인분)



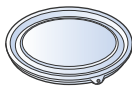
쇠고기 .....	70 g	대파 .....	1뿌리
호박 .....	70 g	물 .....	2컵
두부 .....	1/4모	된장 .....	3큰술
풋고추 .....	3개	고추장 .....	1큰술
홍고추 .....	3개	고춧가루 .....	2작은술
표고버섯 .....	2개	다진 마늘 .....	2작은술



## 이렇게 만드세요

- 1 쇠고기는 얇게 썰고 호박은 반으로 잘라 0.5 cm 두께의 반달모양으로 썬다.
- 2 두부는 적당한 크기로 네모지게 썰고 표고버섯은 따뜻한 물에 담가 불린 후 적당한 크기로 썰어둔다.
- 3 파와 고추는 어슷썰기 한다.
- 4 내열용기에 물을 부어 된장을 푼 후 재료를 담아 뚜껑을 덮고 『레인지 강』에서 12 ~ 14분간 가열한다.

\* 레인지 강 12 ~ 14분



범량접시

# 닭찜



## 이렇게 필요해요 (4인분)

토막낸 닭	1/2마리	다진 마늘	1큰술
간장	6큰술	후추	조금
설탕	3큰술	감자	1개
청주	2큰술	당근	1/2개
참기름	2큰술	홍고추	1개
다진 파	3큰술		

## 이렇게 만드세요

- 1 닭은 깨끗이 손질한 후 먹기 좋은 크기로 토막을 낸 다음 물기를 닦아내고 분량의 양념을 넣어 고루 섞어서 간이 충분히 스며들도록 재워둔다.
- 2 감자와 당근은 껍질을 벗겨서 밤톨 크기로 썰고 홍고추는 씨를 뺀 후 네모지게 썬다.
- 3 내열용기에 (1), (2)의 재료를 넣고 뚜껑을 덮은 후 『레인지 강』에서 9 ~ 11분간 가열한 후 한번 뒤섞어준 후, 『레인지 약』에서 15 ~ 17분간 가열한다.

\* 레인지 강 9 ~ 11분



\* 레인지 약 15 ~ 17분



### 요리 힌트

요리 도중 문을 열고 한번 뒤섞어준 다음 계속 가열하면 더욱 맛있고 먹음직스러운 닭찜이 됩니다.

# 갯잎김 시유김

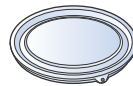
## 이렇게 필요해요 (4인분)

갯잎	40장	다진 파	5큰술
간장	4큰술	깨소금	1큰술
다진 마늘	1작은술	참기름	1작은술

## 이렇게 만드세요

- 1 갯잎은 흐르는 물에 여러 번 씻어 물기를 뺀다.
- 2 나머지 재료를 섞어 양념장을 만든다.
- 3 갯잎은 두 장씩 겹쳐놓고 그 위에 양념장을 끼얹는 순서를 반복한다.
- 4 내열용기에 뚜껑을 덮고 『레인지 강』에서 2 ~ 3분간 가열한다.

❁ 레인지 강 2 ~ 3분



범랑접시

# 멸치조림

## 이렇게 필요해요 (3인분)

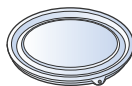
잔멸치	100 g	설탕	2큰술
파리고추	30개	깨소금	1큰술
식용유	2큰술	물엿	1큰술
간장	3큰술	실고추	조금

## 이렇게 만드세요

- 1 멸치는 티를 골라내고 깨끗이 손질한 다음 식용유를 넣는다.
- 2 파리고추는 꼭지를 따고 깨끗이 씻는다.
- 3 내열용기에 (1), (2)를 담아 양념하고 뚜껑을 덮은 후 『레인지 강』에서 4 ~ 6분간 가열한 후, 『레인지 약』에서 2 ~ 4분간 가열한다.

❁ 레인지 강 4 ~ 6분

❁ 레인지 약 2 ~ 4분



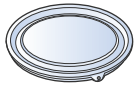
범랑접시



### 요리 힌트

요리 도중 한번 뒤섞어주면 더욱 맛있게 조리됩니다.

# 고등어조림



법량접시

## 이렇게 필요해요 (4인분)

고등어	2마리	무	300 g
풋고추	1개	대파	1대
〈양념장〉			
간장	7큰술	고춧가루	2큰술
물	2큰술	다진 마늘	1큰술
설탕	1큰술	다진 생강	1/2큰술
맛술	1큰술	후추	약간

## 이렇게 만드세요

- 1 고등어는 양념이 잘 스며들도록 어슷하게 자른다.
- 2 무는 1 cm 두께로 큼직하게 썰고 대파는 흰 부분은 다져서 양념장에 섞어주고 나머지는 풋고추와 함께 어슷하게 썰어둔다.
- 3 제시된 분량의 재료를 섞어 양념장을 만든다.
- 4 내열용기 무를 깔고 고등어를 얹은 다음 양념장을 끼얹고 썰어둔 대파, 고추를 넣고 뚜껑을 덮어 『레인지 강』에서 8 ~ 10분간 가열한 후 한번 뒤섞어준 후, 『레인지 약』에서 10 ~ 12분간 가열한다.

✿ 레인지 강 8 ~ 10분



✿ 레인지 약 10 ~ 12분



### 요리 힌트

양념장에 된장을 1작은술 정도 섞어주면 생선의 비린 맛이 덜하게 됩니다. 요리 도중 한번 뒤섞어주면 더욱 맛있게 조리됩니다.

# 오징어볶음

## 이렇게 필요해요 (3인분)

물오징어	2마리	참기름	1큰술
양파	1개	고춧가루	1큰술
풋고추	4개	다진 마늘	1큰술
대파	1뿌리	깨소금	1큰술
간장	1½큰술	설탕	1큰술
고추장	2큰술		

## 이렇게 만드세요

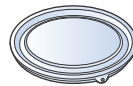
- 1 물오징어는 껍질을 벗긴 후 깨끗이 정리하여 씻은 후 잔칼집을 내어 먹기 좋은 크기로 썰어둔다.
- 2 양파는 채 썰고 풋고추와 대파는 어슷썰기 한다.
- 3 양념장을 만들어 준비한 재료와 함께 내열용기에 넣고 뚜껑을 덮어 『레인지 강』에서 7 ~ 10분간 가열한다.

## 레인지 강 7 ~ 10분



### 요리 힌트

요리 도중 한번 뒤섞어주면 더욱 맛있는 요리가 됩니다.



범량접시

# 감자볶음

## 이렇게 필요해요 (3인분)

감자	2개	피망	1개
양파	1개	소금	조금
햄	100 g	식용유	1큰술

## 이렇게 만드세요

- 1 감자는 껍질을 벗기고 채 썰어 찬물에 행군 다음 꼭 짜서 물기를 제거한다.
- 2 양파, 햄, 피망을 채 썬다.
- 3 내열용기에 (1)과 (2)를 잘 혼합하여 식용유, 소금으로 잘 버무린 다음 뚜껑을 덮어 『레인지 강』에서 4 ~ 6분간 가열한다.

## 레인지 강 4 ~ 6분



범량접시



메모



메모



메모