

LG DIOS 광파오븐

DIOS광파오븐으로 맛있는 생활,
건강한 생활을 시작하세요.

Cook Book



DIOS 브랜드사이트 및 광파오븐 커뮤니티에 가시면 더 많은 광파오븐 활용법을 보실 수 있습니다.

DIOS 브랜드사이트 <http://dios.lge.co.kr> **광파오븐 커뮤니티** <http://cafe.naver.com/ovenwon>



MAX62129711_02

Contents



요리에 들어가기 전에

• 이 책에 사용된 계량단위에서 1컵은 200 cc, 1큰술은 15 cc, 1작은술은 5 cc를 말합니다.

• 소금 약간은 엄지손가락과 검지손가락, 가운데손가락 세 손가락으로 가볍게 잡았을 때 잡히는 정도의 양이고, 후추 약간은 시중에서 판매되는 후추 두번 정도 뿌려 넣은 양입니다.

시작전 체크포인트

- 3 참 쉬운 광파오븐의 7가지 특징
- 4 각 부분의 명칭과 기능
- 5 부속품 사용방법
- 6 사용 가능한 용기
- 7 계량 환산표

자동요리

건강튀김 자동메뉴

- 9 고구마 맛탕
- 9 냉동 감자
- 9 냉동 군만두
- 10 냉동 너겟
- 10 냉동 돈가스
- 10 누룽지튀김
- 11 닭강정
- 11 라이스 핫도그
- 11 새우튀김
- 12 수제 돈가스
- 12 어니언 링
- 12 오징어 링
- 13 웨지감자
- 13 치킨 텐더
- 13 프라이드 치킨

제과제빵 자동메뉴

- 14 깨찰빵
- 14 머핀
- 15 브라우니
- 15 스콘
- 16 스펀지 케이크
- 16 식빵
- 17 초코칩 쿠키
- 17 초콜릿 케이크
- 18 파운드 케이크
- 18 피자

월빙간식 자동메뉴

- 19 가래떡구이
- 19 감 건조
- 19 군고구마
- 20 누룽지
- 20 단호박찜
- 20 두부과자
- 21 바나나 건조
- 21 사과 건조
- 22 오징어 건조
- 22 통감자

맛데우기 자동메뉴

- 23 국 데우기
- 23 냉동떡 데우기
- 23 냉동빵 데우기
- 24 밥 데우기
- 24 우유 데우기

특선구이 자동메뉴

- 25 갈비구이
- 25 닭가슴살
- 26 닭다리
- 26 립 바비큐
- 27 새우구이
- 27 생선구이
- 28 통닭
- 28 통삼겹살
- 29 통오징어 양념구이
- 29 황태 양념구이

건강특선 자동메뉴

- 30 구운달걀
- 30 대추차
- 30 버섯차
- 31 요구르트
- 31 흰죽

수동요리

특별한 손님상

- 33 허브치킨 시저 샐러드
- 34 모듬버섯구이와 수삼떡갈비
- 35 베이컨 야채말이
- 35 매실소스 너비아니구이
- 36 장어 양념구이
- 36 캐슈넛 닭다리구이
- 37 겨자소스 닭고기 냉채
- 37 인삼말이 스테이크

아이들 간식

- 38 달콤 마늘소스 로스트치킨
- 38 감자 칼조네
- 39 피자 베이컨 떡꼬치
- 39 한입피자
- 40 모듬 주먹밥구이
- 40 토피야 피자

매일매일 반찬

- 41 삼색나물 무침
- 42 모듬전
- 43 달걀찜
- 43 잔멸치를 넣은 가지찜
- 43 냉이향 병어 된장찜

간편 술안주

- 44 허브소스 찹스테이크
- 44 고추장 삼겹살 터덕구이
- 45 모듬 해물구이
- 45 모듬 소시지구이
- 46 닭꼬치
- 46 육포

월빙요리

- 47 와인소스 피쉬 캐비지 롤
- 47 그릴드 야채 허브 샐러드
- 48 터덕 닭살구이
- 48 꿀소스 단호박구이
- 49 날치알 야채그라탱
- 49 연어스테이크

빵 & 과자

- 50 오트밀 곡물빵
- 51 참쌀 케이크
- 51 치즈 케이크
- 52 어니언 포카치아
- 52 올리브유 당근 케이크
- 53 크루아상
- 53 중국식 공갈빵

패밀리레스토랑 따라잡기

- 54 시푸드 스파게티
- 55 립이스테이크와 통감자
- 56 비프 퀘사디아
- 56 축 텐더 샐러드
- 57 버팔로 윙
- 57 감자 그라탱

인덱스

- 58 주 재료별로 찾아보기

쓰면 쓸수록 편리한 -

참 쉬운 광파오븐의 7가지 특징

1 최대 3배속 조리

음식물의 속까지 골고루 익게 하는 오븐(열풍식) 조리와 참숯 히터를 적용하여 에너지 손실을 최소화하면서 음식물을 가열하도록 되어 전기 오븐레인지 대비 조리속도가 **최대 3배**까지 빨라졌습니다. 또한 빠른 조리속도는 음식물이 가지고 있는 본래의 맛을 유지시켜 한층 맛있는 식사를 할 수 있게 함과 동시에, 인체에 유익한 영양분인 탄수화물, 단백질 등은 높게, 인체에 유해한 지방, 콜레스테롤 등은 상대적으로 낮게 하여 건강한 식생활을 가능하게 합니다.

2 최대 40 % 에너지 절약

효율적인 가열 방식 및 시스템을 채용하고 있어 전기오븐레인지 대비 40 %까지 절약이 가능하여 사용에 있어 경제적 부담이 적습니다.

3 발열팬 (소모품)

자체 가열이 되는 발열팬 사용으로 구이시 뒤집을 필요가 없어 편리하고 시간도 절약되며, 음식물의 밑면을 먹기 좋게 바삭바삭하게 하여 맛도 좋게 합니다.

4 맞춤 조리온도 시스템

인버터 히팅 방식의 맞춤 조리온도 시스템으로 빵 발효, 요구르트, 식혜 등의 발효 기능 뿐 아니라 식품의 수분을 제거하여 채소, 과일, 육류 등의 맛과 영양을 그대로 저장할 수 있는 식품건조 기능, 낮은 온도로 천천히 요리하여 영양소 파괴도 줄이고 맛있게 조리되는 슬로우쿡 기능을 구현하였습니다.

5 다양한 자동메뉴

한국인의 입맛에 맞춤 특선구이, 오븐 초보도 쉽게 할 수 있는 제과제빵, 쉽게 요리하는 죽, 대추차 등의 건강 특선 등 55개의 자동메뉴로 선택만 하면 자동으로 온도와 시간을 결정하여 맛있게 조리를 해 줍니다.

6 6 모드 쿠키

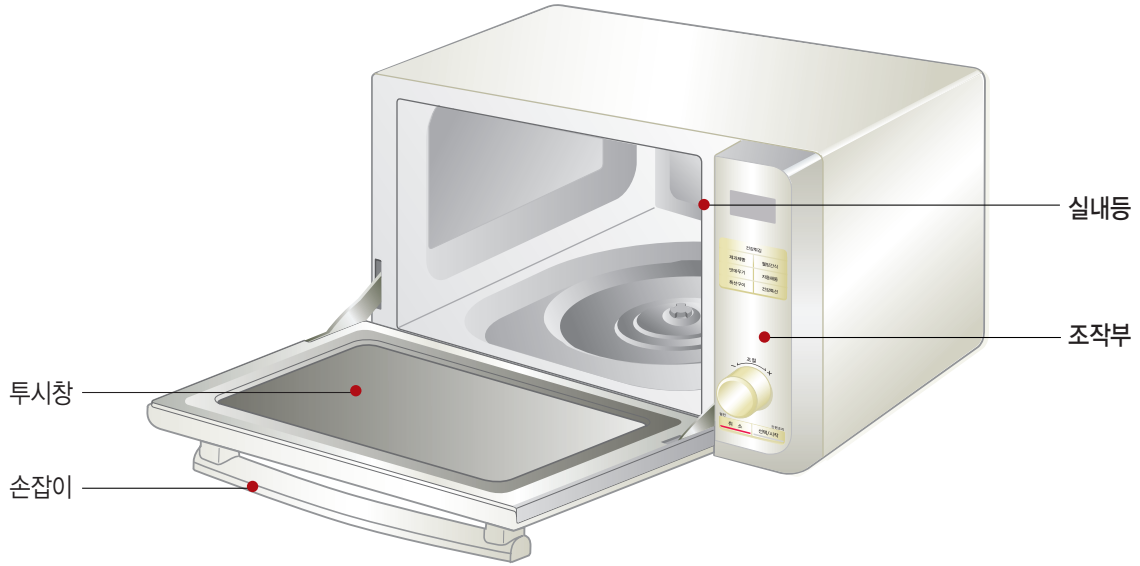
구이는 강력한 히터와 열풍으로, 쿠키는 부드럽게, 요리의 종류에 따라 적합한 6 종류의 자동 화력 조절로 보다 완벽한 요리를 제공합니다.

7 건강튀김 자동요리

15개의 다양한 튀김요리를 소량의 식용유만으로 건강하고 담백하게 요리할 수 있습니다. 기존 방식의 튀김에 비해 지방 섭취량을 최대 77 % 줄일 수 있고 쉽고 간편하게 튀김 요리를 즐기실 수 있습니다.



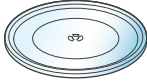
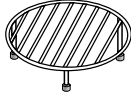


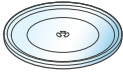
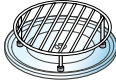
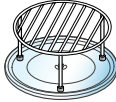
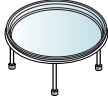
각 부분의 명칭과 기능





부속품 사용방법

○ : 사용가능 △ : 필요에 따라 사용가능 × : 사용불가











		반드시 설치	조리 방식에 따라 설치		
		 회전 유리접시	 낮은 석쇠	 높은 석쇠	 발열팬
수동 요리	레인지	○	×	×	△
	오븐	○	○	△	△
	그릴	○	△	○	△
자동요리		<ul style="list-style-type: none"> 부속품 사용은 반드시 본 책자의 설명대로 하세요. 부속품을 잘못 사용하면 원하는 요리상태가 되지 않습니다. 			
사용방법		 <ul style="list-style-type: none"> 회전 유리접시는 항상 제품에 장착이 되어 있어야 합니다. 회전축에 잘 맞춰 회전 유리 접시를 올려 놓으세요. 	 <ul style="list-style-type: none"> 부피가 큰 요리를 오븐 기능을 사용하여 요리할 때 주로 사용합니다. 	 <ul style="list-style-type: none"> 얇은 육류나 생선을 그릴 기능을 사용하여 요리할 때 주로 사용합니다. 	 <ul style="list-style-type: none"> 발열팬은 사용 조건, 사용 기간에 따라 소모되는 소모품입니다. 발열팬에 변형이 생기면 사용하지면 안됩니다. 구입은 LG전자 서비스센터를 이용해 주세요.

- ※주의**
- 부속품 사용은 반드시 본 요리책을 확인하세요.
 - 부속품을 잘못 사용하면 원하는 요리 상태가 되지 않습니다.
 - 조리실과 회전 유리접시가 뜨거운 경우에는 만족스러운 조리 결과를 얻을 수 없으므로 충분히 식힌 후 사용하세요. (특히 해동은 회전 유리접시를 충분히 식힌 후 사용하세요.)



사용 가능한 용기

○ : 사용가능 △ : 필요에 따라 사용 가능 × : 사용불가

	레인지	오븐	그릴
 도자기류	○	○	○
 내열 유리 용기	○	○	×
 120 °C까지 견디는 플라스틱 용기	○	×	×
 일반 플라스틱 용기	△	×	×
 일반 유리 용기	△	×	×
 나무 또는 종이 용기	△	×	×
 금선 또는 은선 무늬 용기	×	×	×
 랩	○	×	×
 비닐팩	○	×	×
 알루미늄 포일	×	○	○

- ※주의**
- 자동요리는 요리책에 설명된 부속품 및 용기만 사용하세요.
 - 뜨거운 용기를 갑자기 차갑게 하면 깨지거나 모양이 변할될 수 있습니다.
 - 구이 또는 튀김 등 기름이 있는 음식에는 랩 또는 비닐팩을 사용하지 마세요.
 - 기름기가 많은 음식은 기름종이를 사용하고, 빵 또는 튀김요리 등을 살짝 데울 때는 키친타월을 덮어 짧은 시간 가열하세요.



계량 환산표 [재료별 계량컵과 계량스푼의 무게 대조표]

● 1컵 : 200 cc ● 1큰술 : 15 cc ● 1작은술 : 5 cc

	1컵 (200 cc)	1큰술 (15 cc)	1작은술 (5 cc)
박력분 (체친 것)	100 g	7.5 g	2.5 g
중력분 (체친 것)	110 g	8 g	3 g
강력분 (체친 것)	120 g	8.5 g	3 g
흰설탕	170 g	11.5 g	3.5 g
분설탕 (슈가파우더)	110 g	8 g	3 g
흑설탕	145 g	10 g	4.5 g
황설탕	160 g	10 g	3 g
버터	185 g	11.5 g	3.5 g
식용유	185 g	11.5 g	3.5 g
바닐라향	108 g	7.5 g	2.5 g
물, 우유, 청주, 럼주	200 g	15 g	5 g
베이킹파우더	202 g	13.5 g	4 g
드라이이스트	154 g	10.5 g	3.5 g
물엿	281 g	17 g	5 g
소금	174 g	13.5 g	4.5 g
생크림 (휘핑된 것)	47 g	3 g	1 g
달걀 (1개 : 50 g)	202 g	14 g	4 g
달걀 노른자 (1개 : 20 g)	13.5 g	4 g	-
달걀 흰자 (1개 : 30 g)	12.5 g	3 g	-
빵가루	60 g	4.5 g	1.5 g



자동 요리

- 건강튀김
- 제과제빵
- 웰빙간식
- 맛데우기
- 특선구이
- 건강특선



고구마 맛탕

| 재료 |

고구마 0.2~0.4 kg

<소스>


올리고당 1큰술, 흑설탕 1큰술, 물 2큰술, 식용유 2큰술

| 만들기 |

- 1 고구마를 깨끗이 씻고 약 3 cm로 깍둑 썬다.
- 2 1의 고구마를 찬물에 30분 정도 담가 둔다.
- 3 분량의 올리고당, 흑설탕, 물, 식용유를 섞어 소스를 만든다.
- 4 고구마의 물기를 제거하고 소스를 버무린 뒤 발열팬에 놓는다.
- 5 <건강튀김>에서 <고구마 맛탕(1)>을 선택한 후 분량을 선택하여 높은 석쇠에서 튀긴다.
- 6 도중에 “삐-삐” 소리가 나면 한번 뒤집어 주고 나머지 시간 동안 더 구워 낸다.

Cooking Tip

- 고구마를 물에 담가 전분기를 제거하여야 바삭한 질감이 납니다.
- 뒤집을 때 남은 소스를 발라주면 더 빛깔이 좋고 맛있습니다.

건강튀김 → 고구마 맛탕(1) → 

냉동 감자

| 재료 |

냉동 감자(크링클컷) 0.2~0.4 kg

| 만들기 |

- 1 발열팬에 냉동 감자를 겹치지 않게 고루 퍼 놓은 후 <건강튀김>에서 <냉동 감자(2)>를 선택한 후 분량을 선택하여 높은 석쇠에서 구워 낸다.

건강튀김 → 냉동 감자(2) → 




냉동 군만두

| 재료 |

냉동 군만두 0.2~0.4 kg, 식용유 약간

| 만들기 |

- 1 식용유를 냉동 군만두의 표면에 고루 바른다.
- 2 발열팬에 냉동 군만두를 겹치지 않게 고루 퍼 놓은 후 <건강튀김>에서 <냉동 군만두(3)>를 선택한 후 분량을 선택하여 높은 석쇠에서 구워 낸다.
- 3 도중에 “삐-삐” 소리가 나면 한번 뒤집어 주고 나머지 시간 동안 더 구워 낸다.

건강튀김 → 냉동 군만두(3) → 






냉동 너겟

| 재료 |

냉동 치킨너겟 0.2~0.4 kg

| 만들기 |

- 1 발열팬 냉동 너겟을 겹치지 않게 고루 퍼 놓은 후 <건강튀김>에서 <냉동 너겟(4)>을 선택한 후 분량을 선택하여 높은 석쇠에서 구워 낸다.

건강튀김 → 냉동 너겟(4) → 

냉동 돈가스

| 재료 |

냉동 돈가스 0.2~0.3 kg(시판되는 냉동 돈가스, 두께 1 cm 정도), 식용유 0.1 kg당 1큰술

| 만들기 |

- 1 발열팬에 식용유를 적당히 두르고 돈가스 표면에도 고루 바른다.
- 2 발열팬에 냉동 돈가스를 겹치지 않게 고루 퍼 놓은 후 <건강튀김>에서 <냉동 돈가스(5)>를 선택한 후 분량을 선택하여 낮은 석쇠에서 구워 낸다.
- 3 도중에 “삐-삐” 소리가 나면 한번 뒤집어 주고 나머지 시간 동안 더 구워 낸다.

건강튀김 → 냉동 돈가스(5) → 



누룽지튀김

| 재료 |

누룽지 약 100 g(발열팬 한 판 분량), 식용유 1큰술, 설탕 약간

| 만들기 |

- 1 누룽지를 약 3 X 3 cm 크기로 자른다.
- 2 발열팬에 식용유를 적당히 두르고 누룽지 표면에도 골고루 바른다.
- 3 <건강튀김>에서 <누룽지튀김(6)>을 선택한 후 낮은 석쇠에서 튀긴다.
- 4 조리가 끝난 뜨거운 상태의 누룽지에 설탕을 뿌린다.

건강튀김 → 누룽지튀김(6) → 

Cooking Tip

- 누룽지 상태에 따라 색이 다르게 나올 수 있습니다.





닭강정

| 재료 |

닭가슴살 0.2~0.3 kg, 청주, 소금, 후추 약간,
녹말 50 g, 달걀 흰자 1개, 식용유 0.1 kg당 1큰술

<소스>

고추장 2큰술, 간장 1큰술, 설탕 2큰술, 올리고당 3큰술, 케첩 2큰술, 다진 마늘 1큰술

| 만들기 |


- 1 닭가슴살은 먹기 좋은 크기로 썰어 소금, 후추, 청주에 재운다.
- 2 달걀 흰자를 문히고 녹말을 입힌다.
- 3 발열팬에 식용유를 적당히 두르고 닭강정 표면에도 골고루 바른 후 발열팬에 놓는다.
- 4 <건강튀김>에서 <닭강정(7)>을 선택한 후 분량을 선택하여 높은 석쇠에서 튀긴다.
- 5 자동요리가 완료되면 준비된 소스에 버무려 낸다.

| 소스 만들기 |

- 1 내열접시에 소스 재료를 넣어 고루 섞는다.
- 2 <레인지>기능으로 3~5분 가열한다.

Cooking Tip

- 녹말 대신 튀김가루를 써도 되지만 녹말이 더 바삭한 질감을 냅니다.

건강튀김 → 닭강정(7) → 


라이스 핫도그

| 재료 |

식은밥 0.2~0.4 kg, 비엔나 소시지
10~20개, 간장, 소금 약간, 달걀 1개,
빵가루 30 g, 식용유 10개당 1큰술

| 만들기 |

- 1 비엔나 소시지에 칼집을 살짝 낸다.
- 2 식은밥에 간장, 소금으로 간을 한다.
- 3 밥 20 g당 소시지 하나를 넣어 동그랴게 빚는다.
- 4 달걀물을 문히고 빵가루를 입힌다.
- 5 발열팬에 식용유를 적당히 두르고 4의 표면에도 골고루 바른 후 발열팬에 놓는다.
- 6 <건강튀김>에서 <라이스 핫도그(8)>를 선택한 후 분량을 선택하여 높은 석쇠에서 튀긴다.

건강튀김 → 라이스 핫도그(8) → 

Cooking Tip

- 밥에 참기름 등 기름을 섞으면 밥이 뭉쳐지지 않아 만들기가 어렵습니다.
- 볶음밥을 이용할 때에는 야채를 매우 잘게 썰어야 밥이 잘 뭉쳐 집니다.



새우튀김

| 재료 |

새우 0.2~0.3 kg, 소금, 후추 약간, 달걀 1개,
빵가루 60 g, 튀김가루 50 g, 식용유 0.2 kg당 3큰술

| 만들기 |

- 1 새우는 싱싱하고 큰 것으로 골라 얇은 소금물에 잘 씻어 놓는다.
- 2 새우의 등 쪽으로 작은 꼬챙이를 넣어 내장을 제거하고 머리, 꼬리를 제외한 껍질, 물주머니를 제거한다.
- 3 새우에 소금, 후추로 밑간을 해준다.
- 4 튀김가루, 달걀물, 빵가루 순으로 입힌다.
- 5 발열팬에 식용유를 적당히 두르고 4의 표면에도 골고루 바른 후 발열팬에 올린다.
- 6 <건강튀김>에서 <새우튀김(9)>을 선택한 후 분량을 선택하여 높은 석쇠에서 튀긴다.

건강튀김 → 새우튀김(9) → 

Cooking Tip

- 새우의 크기나 종류에 따라 요리 상태가 달라질 수 있으므로 「조질」 기능을 선택하여 가열시간을 1~2분 정도 줄이거나 늘려주세요.





수제 돈가스

| 재료 |


돼지고기 등심 0.2~0.3 kg, 소금, 후추 약간, 중력분 1컵, 달걀 1개, 빵가루 1컵, 우유 2큰술, 다진 파슬리 약간, 식용유 0.2 kg당 3큰술

| 만들기 |

- 1 돼지고기는 적당한 두께로 포를 뜬 후 칼등으로 두드려 얇게 펴고 소금, 후추로 밑간을 한다.
- 2 밀가루를 입힌 다음 달걀물을 입힌다.
- 3 빵가루에 다진 파슬리, 우유를 넣어 촉촉하게 만든다.
- 4 2에 3의 빵가루를 입힌다.
- 5 발열팬에 식용유를 적당히 두르고 돈가스 표면에도 바른 후 발열팬에 놓는다.
- 6 <건강튀김>에서 <수제 돈가스(10)>를 선택한 후 분량을 선택하여 높은 석쇠에서 튀긴다.

Cooking Tip

- 소스는 사만되는 하니 머스터드, 돈가스소스를 이용해도 좋습니다.

건강튀김 → 수제 돈가스(10) → 


어니언 링

| 재료 |

양파 반 개(발열팬 한 판 분량), 튀김가루 30 g, 달걀 1개, 빵가루 50 g, 식용유 3큰술

| 만들기 |

- 1 껍질을 벗겨 손질한 양파를 0.5~1 cm 두께로 모양을 살려 자른다.
- 2 자른 양파를 튀김가루, 달걀물, 빵가루 순으로 튀김 옷을 입힌다.
- 3 발열팬에 식용유를 적당히 두르고 2의 어니언 링을 올린다.
- 4 어니언 링의 표면에도 식용유를 고루 바른 후 <건강튀김>에서 <어니언 링(11)>을 선택하여 낮은 석쇠에서 튀긴다.

건강튀김 → 어니언 링(11) → 




오징어 링

| 재료 |

생물 오징어 0.1~0.2 kg, 튀김가루 50 g, 달걀 1개, 빵가루 50 g, 식용유 0.1 kg당 2큰술

| 만들기 |

- 1 원통형 오징어를 깨끗이 씻어 내장과 껍질을 제거하고 1 cm 두께로 썰고 물기를 제거한다.
- 2 튀김가루, 달걀물, 빵가루 순으로 튀김 옷을 입힌다.
- 3 발열팬에 식용유를 적당히 두르고 2의 오징어 링을 올린다.
- 4 오징어 링의 표면에도 식용유를 고루 바른 후 <건강튀김>에서 <오징어 링(12)>을 선택하여 높은 석쇠에서 튀긴다.

건강튀김 → 오징어 링(12) → 



웨이감자

| 재료 |

감자 2개(200 g/1개), 허브솔트(혹은 소금, 후추), 올리브유 약간

| 만들기 |

- 1 감자는 모양이 길쭉한 것으로 골라 깨끗이 씻어 물기를 제거하고 반달 모양이 되도록 8등분하고 표면에 밀간을 한 다음 올리브유를 바른다.
- 2 발열팬에 가지런히 올린 후 <건강튀김>에서 <웨이감자(13)>를 선택한 후 분량을 선택하여 낮은 석쇠에서 구워 낸다.

건강튀김 → 웨이감자(13) → 

치킨 텐더

| 재료 |

닭안심 0.2~0.3 kg, 청주(또는 우유), 튀김가루 50 g, 빵가루 50 g, 달걀 1개, 식용유 0.1 kg당 1큰술

| 만들기 |

- 1 닭안심을 길게 썬 다음, 깨끗이 씻어 청주 또는 우유에 30분간 재운다.
- 2 30분 후 안심의 물기를 제거하고 튀김가루, 달걀물, 빵가루 순으로 튀김 옷을 입힌다.
- 3 발열팬에 식용유를 적당히 두르고 텐더 표면에도 바른 후 구이전용 팬에 올린다.
- 4 <건강튀김>에서 <치킨 텐더(14)>를 선택한 후 분량을 선택하여 튀긴다.

건강튀김 → 치킨 텐더(14) → 



프라이드 치킨

| 재료 |

닭날개(혹은 닭봉) 0.3~0.5 kg, 청주, 소금, 후추 약간, 베이킹파우더 1작은술, 녹말 50 g, 식용유 3큰술

| 만들기 |

- 1 닭날개는 깨끗이 씻어 소금, 후추로 밀간을 하고 청주에 30분간 재운다.
- 2 닭날개의 물기를 제거한 뒤, 베이킹파우더와 녹말을 섞은 가루를 고루 묻힌다.
- 3 발열팬에 식용유를 적당히 두르고, 닭날개 표면에도 고르게 바른 후 발열팬에 올린다.
- 4 <건강튀김>에서 <프라이드 치킨(15)>을 선택하여 높은 석쇠에서 튀긴다.

건강튀김 → 프라이드 치킨(15) → 





깨찰빵

| 재료 |

타피오카 190 g(파인소프트-T 165 g + 파인소프트-102 25 g)
 강력분 40 g, 소금 ½작은술, 버터 50 g, 달걀 1개, 간장 1작은술,
 물 50 ml, 검정깨 8 g

| 만들기 |

- 1 타피오카는 강력분과 함께 체쳐 둔다.
- 2 모든 재료를 넣고 섞은 후 한 덩어리가 될 때까지 치댄다.
- 3 반죽을 그릇에 담아 랩을 씌워 15분 정도 둔다.
- 4 반죽을 40 g씩(탁구공 크기) 분할하여 동글게 모양을 낸 후 발열팬에 일정 간격으로 놓는다.
- 5 분무기로 물을 뿌려 표면을 촉촉하게 적신 후 <제과제빵>에서 <깨찰빵(1)>을 선택하여 낮은 석쇠에서 구워 낸다.

* 시판 믹스를 이용할 경우 포장에 제시된 요리 준비방법을 참고하여 자동으로 조리하세요.

* 수동으로 조리하려면 <오븐>기능 180 °C로 예열 후 약 30~40분간 구워주세요.

제과제빵 → 깨찰빵(1) → 

Cooking Tip

- 깨찰빵은 감자전분의 일종인 타피오카에 검은깨를 넣어 굵은 쫄면고 속이 빈 빵입니다.
- 2종류의 타피오카(파인소프트 T, 102)를 이용하여 요리하세요.



머핀

| 재료 |

박력분 125 g, 베이킹파우더 ½작은술, 베이킹소다 ¼작은술, 버터 70 g,
 설탕 80 g, 달걀 1개, 우유 70 ml, 건포도 20 g, 럼주 2작은술, 초콜릿 25 g,
 6구 머핀틀, 베이킹 컵 6개

| 만들기 |

- 1 박력분, 베이킹파우더, 베이킹소다는 체쳐 둔다.
- 2 버터를 크림색이 나도록 거품기로 저어준 후 설탕을 2~3회 나누어 넣어 설탕이 녹을 때까지 저어 준다.
- 3 달걀을 풀어 조금씩 나누어 넣으며 버터와 달걀이 분리되지 않도록 젓는다.
- 4 3에 체친 가루를 넣어 가볍게 섞어준 후 우유를 넣어 섞는다.
- 5 럼주에 불린 건포도와 초콜릿을 잘게 다져 반죽에 넣어 섞는다.
- 6 6구 머핀틀에 베이킹 컵을 깔고 반죽을 약 65 g씩 분할하여 담는다.
- 7 <제과제빵>에서 <머핀(2)>을 선택한 후 낮은 석쇠에서 구워 낸다.

* 시판 믹스를 이용할 경우 포장에 제시된 요리 준비방법을 참고하여 자동으로 조리하세요.

* 수동으로 조리하려면 <오븐>기능 180 °C로 예열 후 약 20~25분간 구워주세요.

제과제빵 → 머핀(2) → 

Cooking Tip

- 베이킹 컵은 속지를 넣어 준비하세요.
- 베이킹 컵에 반죽을 넣을 때 짜주머니를 활용하면 편리합니다.
- 달걀은 냉장고에서 미리 깨내두어 차갑지 않은 상태로 써야 버터가 굳지 않아서 만들기 쉽습니다.
- 다과상에 홍차와 곁들여도 좋고 종이 상자에 넣어 포장하면 간단한 답례 선물로 활용할 수 있습니다.



브라우니

| 재료 |

박력분 100 g, 코코아 가루 15 g, 다크초콜릿 130 g, 버터 75 g, 달걀 2개, 설탕 135 g, 소금 약간, 바닐라 에센스 조금, 다진 호두 50 g, 장식용 피칸 약간, 유산지, 사각 케이크 틀(20 cm X 20 cm)

| 만들기 |

- 1 박력분과 코코아 가루는 체쳐 둔다.
- 2 케이크 틀 바닥과 옆면에 유산지를 깔아 준다.
- 3 다크초콜릿과 버터는 중탕으로 녹인다.
- 4 달걀을 풀어 준 다음 설탕과 소금을 넣고 아이보리 색이 되도록 저어 준다.
- 5 4에 중탕하여 녹인 다크초콜릿과 버터를 넣고 잘 섞는다.
- 6 5에 체친 가루와 바닐라 에센스, 다진 호두를 넣고 가볍게 섞어 준다.
- 7 반죽을 틀에 붓고 고르게 해 준다.
- 8 피칸을 반죽 위에 장식하여 <제과제빵>에서 <브라우니(3)>를 선택하여 낮은 석쇠에서 구워 낸다.

* 시판 믹스를 이용할 경우 포장에 제시된 요리방법을 참고하세요.

* 전자레인지용 시판 믹스는 <레인지>기능 900 W로 4분 30초~ 5분 정도 가열하시면 됩니다.

제과제빵

→ 브라우니(3)



스콘

| 재료 |

중력분 300 g, 베이킹파우더 2작은술, 설탕 60 g, 소금 ¼작은술, 버터 60 g, 달걀 1개, 우유 100 ml, 달걀물(달걀 노른자 1개 + 우유 2큰술), 덧가루(여분의 밀가루) 약간

| 만들기 |

- 1 중력분, 베이킹파우더는 체치고 설탕, 소금, 냉장 보관한 버터를 넣고 자르듯이 섞는다. 버터와 밀가루가 고루 섞여 부슬부슬한 상태가 되도록 만든다.
- 2 미리 섞은 달걀과 우유를 1에 넣고 자르듯 고루 섞는다.
- 3 마른 가루가 보이지 않고, 반죽이 하나로 뭉쳐지면 랍을 덮어 냉장고에서 30분 정도 숙성시킨다.
- 4 반죽을 약 2.5 cm 두께가 되도록 밀대로 민 다음 같은 크기(약 30 g)로 자른다. 이때 덧가루를 사용해야 밀어 퍼기가 편리하다.
- 5 발열팬에 스콘을 올린 후 표면에 달걀물을 칠한다.
- 6 <제과제빵>에서 <스콘(4)>을 선택한 후 낮은 석쇠에서 구워 낸다.

* 시판 믹스를 이용할 경우 포장에 제시된 요리 준비방법을 참고하여 자동으로 조리하세요.

* 수동으로 조리하려면 <오븐>기능 180 °C로 예열 후 약 20~25분간 구워주세요.

제과제빵

→ 스콘(4)



Cooking Tip

- 반죽을 너무 많이 섞게 되면 글루텐이 생겨 질겨 질 수 있으므로 가볍게 뭉쳐만 주세요.



스폰지 케이크

| 재료 |

박력분 110 g, 버터 15 g, 우유 2큰술, 바닐라 오일 한 방울, 달걀 4개, 설탕 110 g, 유산지, 케이크 틀(지름 22 cm)

| 만들기 |

- 1 박력분은 체쳐 둔다.
- 2 케이크 틀 바닥과 옆면에 유산지를 잘라 준다.
- 3 버터를 우유에 함께 녹여 준 후 바닐라 오일을 한 방울 섞어 둔다.
- 4 달걀을 따뜻한 물에서 중탕한 후 볼에 넣고 풀어 준다.
- 5 달걀과 설탕을 한꺼번에 넣고 거품기를 들어 보아 끝이 뽀족하고 살짝 숙여질 때까지 거품을 낸다.
- 6 거품낸 달걀에 박력분을 넣고 골고루 섞어 준다.
- 7 위 반죽의 일부를 버터 녹인 우유에 넣어 섞은 후 다시 반죽에 넣어 재빨리 섞어 준다.
- 8 반죽을 틀에 붓고 틀을 한번 들었다가 바닥에 놓아 반죽 속의 기포를 고르게 해 준다.
- 9 <제과제빵>에서 <스폰지 케이크(5)>를 선택한 후 낮은 석쇠에서 구워 낸다.

* 시판 믹스를 이용할 경우 포장에 제시된 요리 준비방법을 참고하여 자동으로 조리하세요.

* 수동으로 조리하려면 <오븐>기능 180 °C로 예열 후 약 25~30분간 구워주세요.

제과제빵 → 스폰지 케이크(5) →

Cooking Tip

- 달걀은 따뜻한 온도에서 거품이 잘 나므로 볼 밑에 따뜻한 물을 받치고 거품내면 좋습니다.
- 우유와 버터는 약간 넉넉한 그릇에 녹여 놓습니다. 달걀 거품에 버터가 들어가면 거품을 급속도로 깨뜨리는 원인이 되므로 일부의 반죽을 버터에 넣어 섞어서 전체에 섞어줌으로써 거품 깨지는 것을 방지합니다.
- 요리 중간에 문을 열면 케이크 반죽이 가라 앉으므로 주의하십시오.
- 케이크는 완전히 식힌 후 랩이나 비닐에 싸서 하루쯤 지난 뒤 사용해야 케이크 전체에 수분이 골고루 퍼지고 촉촉해져서 더 맛있습니다.



식빵

| 재료 |

식빵 틀 30 cm X 11 cm

강력분 350 g, 드라이이스트 ½큰술, 설탕 40 g, 달걀 1개, 소금 1작은술, 물 60 ml, 우유 100 ml, 버터 50 g

식빵 틀 22 cm X 11 cm

강력분 250 g, 드라이이스트 1작은술, 설탕 25 g, 달걀 1개, 소금 ½작은술, 물 40 ml, 우유 60 ml, 버터 30 g

| 만들기 |

- 1 강력분은 체쳐 둔다.
- 2 버터를 제외한 나머지를 혼합하여 마른 가루가 보이지 않으면 버터를 넣어 표면이 매끈해지고 글루텐 막이 생길 때까지 치댄다.
- 3 반죽을 그릇에 담아 물 스프레이 후 랩을 씌워 2~2.5배로 부풀 때까지 1차 발효한다.(50~60분)
- 4 발효된 반죽을 꺼내어 가스를 빼고 분할하여 등글리기 한다.
- 5 등글린 상태로 랩을 씌워 상온에서 10분간 그대로 둔다.
- 6 밑대로 밀어 모양을 만든다
- 7 연결 부위를 손가락으로 봉합하여 봉합면이 아래로 놓이게 식빵 틀에 넣어 2차 발효한다.
- 8 반죽이 식빵 틀 높이 까지 부풀면 2차 발효를 마치고 <제과제빵>에서 <식빵(6)>을 선택하여 낮은 석쇠에서 구워 낸다.

* 시판 믹스를 이용할 경우 포장에 제시된 요리 준비방법을 참고하여 30 cm 식빵 틀에서 자동으로 조리하세요. 22 cm 식빵 틀을 이용할 경우 시판 믹스 용량만 사용하세요.

* 수동으로 조리하려면 <오븐>기능 180 °C로 예열 후 약 20~25분간 구워주세요.

제과제빵 → 식빵(6) →

Cooking Tip

- 식빵의 높이가 높을 경우에는 식빵 틀을 회전 유리접시에 놓고 구우세요.
- 물, 우유는 미지근하게 40 °C 정도로 데워서 사용하세요.
- 재료의 분량에 맞는 식빵 틀을 사용하고, 반죽을 충분히 발효시켜주세요. 식빵 틀의 크기가 분량에 비하여 작을 경우 발효가 충분히 되지 않아 내부가 덜 익을 수 있으니 주의하세요.



초코칩 쿠키

| 재료 |

(2회 분량)


박력분 180 g, 베이킹파우더 ½작은술, 베이킹소다 ¼작은술, 황설탕 40 g, 흑설탕 40 g, 버터 80 g, 달걀 1개, 초코칩 100 g

| 만들기 |

- 1 박력분, 베이킹파우더, 베이킹소다는 체쳐 둔다.
- 2 실온에 둔 버터를 잘 풀어 크림 상태를 만든다.
- 3 설탕을 넣고 녹을 때까지 잘 섞어 준다.
- 4 달걀을 풀어 조금씩 나누어 넣으며 버터와 분리되지 않도록 재빨리 섞어 준다.
- 5 체친 가루와 초코칩을 넣어 반죽한다.
- 6 반죽을 동전크기(약 10 g)로 분할하여 둥글게 모양을 낸 후 발열팬에 일정 간격으로 놓은 다음 포크로 가볍게 눌러 준다.
- 7 <제과제빵>에서 <초코칩 쿠키(7)>를 선택한 후 낮은 석쇠에서 구워 낸다.

* 시판 믹스를 이용할 경우 포장에 제시된 요리 준비방법을 참고하여 자동으로 조리하세요. (시판 믹스 ½분량만 사용하세요.)

* 수동으로 조리하려면 <오븐>기능 180 °C로 예열 후 약 8~12분간 구워주세요. 바삭한 쿠키를 원하시면 요리 시간을 조금 길게, 촉촉한 쿠키를 원하시면 요리 시간을 조금 짧게 조절해 주세요.

제과제빵 → 초코칩 쿠키(7) → 

Cooking Tip

- 기호에 따라 가열시간을 늘리면 바삭한 쿠키를 즐길 수 있습니다.



초콜릿 케이크

| 재료 |


생크림 60 g, 다크초콜릿 70 g, 버터 50 g, 달걀 2개, 설탕 90 g, 박력분 20 g, 코코아 가루 40 g, 유산지, 케이크 틀(지름 17 cm)

| 만들기 |

- 1 케이크 틀 바닥과 옆면에 유산지를 깔아 준다.
- 2 생크림을 끓여 다크초콜릿과 버터에 넣어 녹여 준다.
- 3 볼을 2개 준비하여 한 쪽은 흰자, 다른 한 쪽은 노른자를 분리해 놓는다.
- 4 노른자를 풀어 녹인 초콜릿과 버터, 생크림을 함께 넣고 섞어 준다.
- 5 흰자는 어느 정도 거품을 올린 후 설탕을 조금씩 나누어 넣으며 거품을 뽀뽀하게 내 준다.
- 6 노른자에 머랭을 ½정도 넣고 가볍게 섞다가 체에 친 밀가루와 코코아 가루를 섞고 나머지 머랭을 조금씩 섞어 준다.
- 7 반죽을 틀에 붓고 고르게 해 준다.
- 8 <제과제빵>에서 <초콜릿 케이크(8)>를 선택하여 낮은 석쇠에서 구워 낸다.

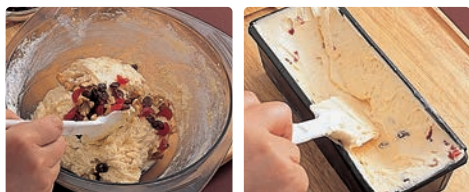
* 시판 믹스를 이용할 경우 포장에 제시된 요리 준비방법을 참고하여 자동으로 조리하세요. (시판 믹스 ½분량만 사용하세요.)

* 수동으로 조리하려면 <오븐>기능 170 °C로 예열 후 약 30~35분간 구워주세요.

제과제빵 → 초콜릿 케이크(8) → 

Cooking Tip

- 초콜릿 케이크는 완전히 식힌 후 슈가파우더를 뿌려 장식하세요.



파운드 케이크

| 재료 |

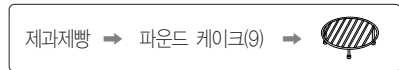
박력분 130 g, 베이킹파우더 1작은술, 버터 110 g, 설탕 110 g, 달걀 2개, 다진 호두 35 g, 다진 체리 25 g, 건포도 20 g, 럼주 2작은술, 우유 2큰술, 아몬드 슬라이스 10 g, 파운드 케이크 틀(25 cm X 10 cm) 혹은 케이크 틀(지름 22 cm)

| 만들기 |

- 1 박력분은 베이킹파우더와 함께 체쳐 둔다.
- 2 틀에는 버터를 얇게 바른 뒤 밀가루를 싹뻗 털어 놓는다.
- 3 버터를 크림색이 나도록 거품기로 힘차게 저어 준다.
- 4 설탕을 2~3회 나누어 넣어 설탕이 잘 섞일 때 까지 저어 준다.
- 5 달걀을 1개씩 넣으며 버터와 달걀이 분리되지 않도록 젓는다.
- 6 잘게 썬 호두, 체리와 럼주에 재운 건포도를 섞어 준다.
(이때 반죽 위에 장식할 호두, 체리 3~4개는 남겨 둔다.)
- 7 박력분을 넣고 칼로 자르듯 가볍게 반죽하며 우유를 섞어 준다.
- 8 파운드 틀에 반죽을 담아 가운데 골을 파 준다.
- 9 남겨둔 호두, 체리, 아몬드 슬라이스를 반죽 위에 장식하여 <제과제빵>에서 <파운드 케이크(9)>를 선택하여 낮은 석쇠에서 구워 낸다.

* 시판 믹스를 이용할 경우 포장에 제시된 요리 준비방법을 참고하여 자동으로 조리하세요.

* 수동으로 조리하려면 <오븐>기능 180 °C로 예열 후 약 35~45분간 구워주세요.



Cooking Tip

- 버터와 달걀을 섞는 과정에서 분리가 되었다면 밀가루를 1큰술 정도 넣어 수분을 흡수 시켜주세요.
- 반죽을 틀에 넣은 후 반죽에 골을 파 주면 모양 좋은 케이크를 얻을 수 있습니다.



피자

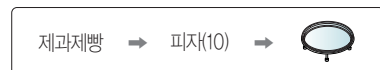
| 재료 |

- 1 **크러스트** 피자용 빵믹스 180 g, 물 100 ml, 올리브유 약간
- 2 **소스**
다진 마늘 1작은술, 다진 양파 ½개, 다진 쇠고기 30 g, 토마토 페이스트 3큰술, 월계수잎 1장, 오레가노 약간, 육수 ½컵, 소금, 후추 약간
- 3 **토픽**
베이컨 1장, 햄 30 g, 양송이 2개, 청피망 ½개, 홍피망 ½개, 양파 ½개, 블랙올리브 3개, 모짜렐라 치즈 100 g

| 만들기 |

- 1 **크러스트**
① 볼에 피자용 빵믹스와 물을 넣고 반죽기로 표면이 매끈해 지도록 치댄다.
② 반죽을 밀어서 발열판에 올린다.
- 2 **소스**
① 팬을 달구어 다진 마늘, 양파를 넣고 볶은 후 다진 쇠고기를 넣고 볶는다.
② 토마토 페이스트를 넣고 잘 섞은 후 육수를 붓고 월계수잎을 넣어 걸쭉한 상태로 졸이고 오레가노를 넣어 잘 섞어 준다.
③ 소금, 후추로 간한다.
- 3 **토픽**
① 양파, 청, 홍피망, 양송이는 적당한 크기로 썰어서 내열용기에 담고 랍을 싹뻗 <레인지>기능 900 W로 2~3분 가열한 후 물기를 없앤다.
② 베이컨, 햄은 적당한 크기로 자른다.
③ 모짜렐라 치즈는 잘게 다지고 올리브는 모양대로 얇게 썰어 둔다.
- 4 1의 크러스트 가장자리 1 cm 정도만 남기고 가운데 부분은 포크로 찔러주고, 가장자리 1 cm 남긴 부분에 올리브유를 살짝 발라 준다.
- 5 크러스트 가운데 부분에 2의 소스를 고루 펴 바르고 모짜렐라 치즈 50 g을 얇게 뿌린다.
- 6 햄, 베이컨, 양송이, 양파, 피망 순으로 토픽한다.
- 7 마지막으로 나머지 모짜렐라 치즈를 고루 뿌린 뒤 올리브로 장식하여 <제과제빵>에서 <피자(10)>를 선택하여 낮은 석쇠에서 구워 낸다.

* 수동으로 조리하려면 <오븐>기능 200 °C로 예열 후 약 17~22분간 구워주세요.



Cooking Tip

- 시판되는 피자소스를 사용해서도 됩니다. (시판되는 피자소스는 약 80 g 정도가 적당합니다.)



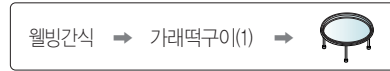
가래떡구이

| 재료 |

가래떡 0.2~0.6 kg, 올리브유 약간

| 만들기 |

- 1 올리브유를 가래떡 표면에 고루 바른 후 발열팬에 가래떡을 겹치지 않게 올린다.
- 2 <웰빙간식>에서 <가래떡구이(1)>를 선택한 후 분량을 선택하여 높은 석쇠에서 구워 낸다.
- 3 요리가 끝나면 꿀, 초청 등을 곁들여 낸다.



Cooking Tip

- 떡국용 굵기의 가래떡으로 꾸덕한 상태에서 구워야 맛있습니다.

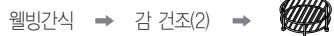
감 건조

| 재료 |

감 3~4개(0.5 kg), 종이 포일

| 만들기 |

- 1 감은 껍질을 벗기고, 3~5 mm 정도의 두께로 썬다.
- 2 낮은 석쇠와 높은 석쇠 위에 종이 포일을 한 장씩 깔고, 감을 겹치지 않게 펼쳐 <웰빙간식>에서 <감 건조(2)>를 선택하여 건조한다.



Cooking Tip

- 냉동상태의 식품은 건조가 덜 될수 있으니 완전해동 후에 건조 조리해 주세요.
- 건조재료가 겹쳐질 경우, 겹쳐진 부분의 건조가 덜 될수 있으니 겹치지 않게 식품을 넣어 주세요.
- 건조재료의 두께가 서로 다를 경우, 건조결과가 달라질 수 있습니다.



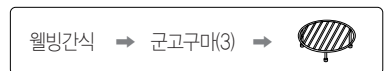
군고구마

| 재료 |

고구마 0.4~1.0 kg(약 200 g/1개)

| 만들기 |

- 1 고구마는 너무 크지 않은 것으로 골라 깨끗이 씻은 후 물기를 닦아 껍질을 포크로 몇 차례 찌러 준다.
- 2 낮은 석쇠 위에 고구마를 가지런히 올린 후 <웰빙간식>에서 <군고구마(3)>를 선택한 후 분량을 선택하여 구워 낸다.





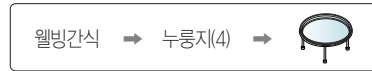
누룽지

| 재료 |

식은밥 0.2 kg

| 만들기 |

- 1 상온에 보관된 식은밥 0.2 kg을 발열팬 위에 얇게 전체로 퍼 준다.
- 2 <웰빙간식>에서 <누룽지(4)>를 선택한 후 높은 석쇠에서 구워 낸다.



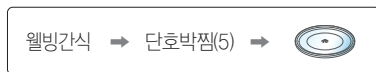
단호박찜

| 재료 |

단호박 0.5~1.0 kg, 내열용기, 랩 또는 뚜껑

| 만들기 |

- 1 단호박을 깨끗이 씻어 꼭지부분을 떼어내고 8등분하여 씨를 제거한 후, 자른 단호박을 내열용기에 넣고 랩이나 뚜껑을 씌운다.
- 2 <웰빙간식>에서 <단호박찜(5)>을 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다.
- 3 요리가 끝나면 꿀, 조청 등을 곁들여 낸다.



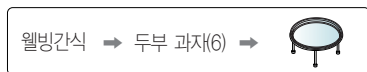
두부과자

| 재료 | (2회 분량)

두부 50 g, 달걀 25 g, 검은깨 1큰술, 설탕 2큰술, 소금 ½작은술, 중력분 ½컵, 박력분 ½컵, 베이킹파우더 ½작은술, 올리브유 ½큰술

| 만들기 |

- 1 두부 표면에 소금을 뿌려 물기를 제거 한다.
- 2 물기를 제거한 두부를 으깨어 분량의 달걀, 검은깨, 설탕, 소금을 넣고 잘 치댄다.
- 3 2에 밀가루와 베이킹파우더를 체쳐 넣고 반죽을 만든다.
- 4 반죽을 0.3 cm 정도의 두께로 밀고 쿠키 틀로 모양을 찍거나 칼을 이용해 원하는 모양으로 자른다.
- 5 발열팬에 올리브유를 골고루 발라준 다음, 자른 반죽을 올린다.
- 6 <웰빙간식>에서 <두부 과자(6)>을 선택한 후 분량을 선택하여 높은 석쇠에서 튀긴다.






바나나 건조

| 재료 |

바나나 4~5개(0.4 kg), 종이 포일

| 만들기 |

- 1 바나나는 껍질을 벗기고, 3~5 mm 정도의 두께로 어슷하게 썬다.
- 2 낮은 석쇠와 높은 석쇠 위에 종이 포일을 한 장씩 깔고, 바나나를 겹치지 않도록 펼쳐 <웰빙간식>에서 <바나나 건조(7)>를 선택하여 건조한다.

웰빙간식 → 바나나 건조(7) → 

Cooking Tip

- 시중에 판매되는 바나나 칩과는 가공방법과 첨가물의 차이로 건조 상태나 색상, 모양에 차이가 있을 수 있습니다.
- 냉동상태의 식품은 건조가 덜 될수 있으니 완전해동 후에 건조 조리해 주세요.
- 건조재료가 겹쳐질 경우, 겹쳐진 부분의 건조가 덜 될 수 있으니 겹치지 않게 식품을 넣어 주세요.
- 건조재료의 두께가 서로 다를 경우, 건조결과가 달라질 수 있습니다.




사과 건조

| 재료 |

사과 1~2개(0.3 kg), 종이 포일

| 만들기 |

- 1 사과를 3~5 mm 정도의 두께로 썬다.
- 2 낮은 석쇠와 높은 석쇠 위에 종이 포일을 한 장씩 깔고, 사과를 겹치지 않게 펼쳐 <웰빙간식>에서 <사과 건조(8)>를 선택하여 건조한다.

웰빙간식 → 사과건조(8) → 

Cooking Tip

- 냉동상태의 식품은 건조가 덜 될수 있으니 완전해동 후에 건조 조리해 주세요.
- 건조재료가 겹쳐질 경우, 겹쳐진 부분의 건조가 덜 될수 있으니 겹치지 않게 식품을 넣어 주세요.
- 건조재료의 두께가 서로 다를 경우, 건조결과가 달라질 수 있습니다.




오징어 건조

| 재료 |

오징어 2마리

| 만들기 |

- 1 오징어는 배를 갈라, 내장을 제거하고, 깨끗이 씻어 물기를 닦는다.
- 2 낮은 석쇠와 높은 석쇠 위에 오징어를 겹치지 않게 펼쳐 <웰빙간식>에서 <오징어 건조(9)>를 선택하여 건조한다.

웰빙간식 → 오징어 건조(9) → 

Cooking Tip

- 반건조 오징어를 만드는 기능으로 기호에 따라 구워드시거나 양념 후 볶아 드셔도 좋습니다.
- 냉동상태의 식품은 건조가 덜 될수 있으니 완전해동 후에 건조 조리해 주세요.
- 건조재료가 겹쳐질 경우, 겹쳐진 부분의 건조가 덜 될수 있으니 겹치지 않게 식품을 넣어 주세요.
- 건조재료의 두께가 서로 다를 경우, 건조결과가 달라질 수 있습니다.



통감자

| 재료 |

감자 0.4~1.0 kg(약 200 g/1개)

| 만들기 |

- 1 감자는 모양이 둥글고 적당한 크기로 골라 깨끗이 씻은 후 물기를 닦아 껍질을 포크로 몇 차례 찌러 준다.
- 2 낮은 석쇠 위에 감자를 가지런히 올린 후 <웰빙간식>에서 <통감자(10)>를 선택한 후 분량을 선택하여 구워 낸다.

웰빙간식 → 통감자(10) → 



국 데우기

| 재료 |

국 250 g/1인분, 내열용기, 랩 또는 뚜껑

| 만들기 |

- 1 국을 내열용기에 담아 랩이나 뚜껑을 씌워 <맛데우기>에서 <국 데우기(1)>를 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다.

맛데우기 → 국데우기(1) → 

냉동떡 데우기

| 재료 |

냉동떡 0.2~0.6 kg, 내열접시, 랩 또는 뚜껑

| 만들기 |

- 1 냉동떡을 내열접시에 겹치지 않게 올린 후 랩이나 뚜껑을 씌운다.
- 2 <맛데우기>에서 <냉동떡 데우기(2)>를 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다.

맛데우기 → 냉동떡 데우기(2) → 



냉동빵 데우기

| 재료 |

냉동빵 0.1~0.3 kg, 내열접시

| 만들기 |

- 1 냉동빵을 내열접시에 겹치지 않게 올린다.
- 2 <맛데우기>에서 <냉동빵 데우기(3)>를 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다.

맛데우기 → 냉동빵 데우기(3) → 





밥 데우기

| 재료 |

밥 200 g/1인분, 내열용기, 랩 또는 뚜껑

| 만들기 |

- 1 밥을 내열용기에 담아 랩이나 뚜껑을 씌워 <맛데우기>에서 <밥 데우기(4)>를 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다.

맛데우기 → 밥 데우기(4) → 



우유 데우기

| 재료 |

우유 200 ml/1컵

| 만들기 |

- 1 냉장 보관한 우유를 머그컵에 부어 뚜껑 없이 놓는다.
- 2 <맛데우기>에서 <우유 데우기(5)>를 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다.

맛데우기 → 우유 데우기(5) → 



갈비구이

| 재료 |

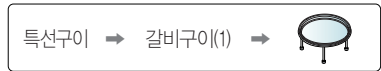
LA갈비 0.2~0.5 kg, 설탕 1½큰술, 배즙 1큰술, 청주 1큰술

<양념장>

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

| 만들기 |

- 1 LA갈비는 찬물에 2시간 정도 담가 핏물을 뺀다.
- 2 준비한 고기를 설탕, 배즙, 청주에 미리 10분 정도 재워 둔다.
- 3 양념장에 30분 정도 재워 둔다.
- 4 발열팬에 갈비를 고루 펴서 올린 후 <특선구이>에서 <갈비구이(1)>를 선택한 후 분량을 선택하여 높은 석쇠에서 구워 낸다.
- 5 도중에 “삐-삐” 소리가 나면 한번 뒤집어 주고 나머지 시간 동안 더 구워 낸다.



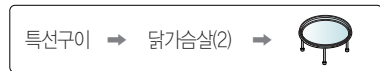
닭가슴살

| 재료 |

닭가슴살 0.2~0.8 kg, 소금, 후추, 올리브유 약간

| 만들기 |

- 1 닭가슴살에 칼집을 넣어준 후 소금, 후추를 뿌리고 올리브유를 살짝 발라준다.
- 2 발열팬에 가지런히 올린 후 <특선구이>에서 <닭가슴살(2)>을 선택한 후 분량을 선택하여 높은 석쇠에서 구워 낸다.
- 3 도중에 “삐-삐” 소리가 나면 한번 뒤집어 주고 나머지 시간 동안 더 구워 낸다.





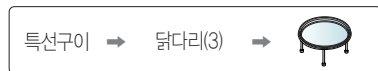
닭다리

| 재료 |

닭다리 0.2~0.8 kg, 소금, 후추, 청주, 올리브유 약간

| 만들기 |

- 1 닭다리에 칼집을 넣어준 후 소금, 후추, 청주에 약 30분 정도 재운다.
- 2 닭다리에 올리브유를 바른 후 발열팬 위에 가지런히 놓고 <특선구이>에서 <닭다리(3)>를 선택한 후 분량을 선택하여 높은 석쇠에서 구워 낸다.
- 3 도중에 “삐-삐” 소리가 나면 한번 뒤집어 주고 나머지 시간 동안 더 구워 낸다.



Cooking Tip

- 닭고기를 청주에 재우면 누린내가 사라지고, 좀 더 노릇노릇하게 구워집니다.
- 청주에 너무 오랜 시간 재울 경우 탈 수도 있으니 주의가 필요합니다.



립 바비큐

| 재료 |

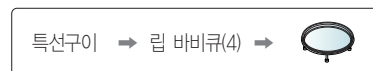
돼지고기 립(등갈비) 0.6~0.8 kg, 레몬즙, 소금, 후추 약간

<바비큐소스>

레몬즙 2큰술, 다진 양파 1큰술, 케첩 3큰술, 다진 파슬리 1큰술, 간장 1큰술, 설탕 1큰술

| 만들기 |

- 1 립(등갈비)은 통으로 준비하여 기름을 떼내고 찬물에 2시간 정도 담가 핏물을 뺀다.
- 2 물기를 제거하고 레몬즙, 소금, 후추로 밑간을 한다.
- 3 발열팬에 립을 올린 후 <특선구이>에서 <립 바비큐(4)>를 선택한 후 분량을 선택하여 낮은 석쇠에서 구워 낸다.
- 4 분량대로 섞어 소스를 만든다.
- 5 도중에 “삐-삐” 소리가 나면 소스를 붓으로 고루 바른 후 남은 시간 동안 더 구워 낸다.
- 6 립을 접시에 담고 소스를 한번 더 끼얹어 낸다.



Cooking Tip

- 시판되는 바비큐소스를 구입하셔서 요리하시면 편리합니다.
- 돼지고기 립은 살이 적게 붙은 것이 맛있습니다.



새우구이

| 재료 |

새우(대하) 0.2~0.5 kg, 소금, 올리브유 약간, 레몬 1쪽

| 만들기 |

- 1 새우는 상식하고 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 고루 배이게 하고 올리브유를 발라 발열팬 위에 가지런히 올린다.
- 4 <특선구이>에서 <새우구이(5)>를 선택한 후 분량을 선택하여 높은 석쇠에서 구워 낸다.
- 5 접시에 새우를 가지런히 담고 레몬을 같이 낸다.

특선구이 → 새우구이(5) →



생선구이

| 재료 |

고등어 1마리(약 300 g) 또는 조기 3마리(약 150 g/1마리), 소금, 올리브유 약간

| 만들기 |

- 1 신선한 생선을 준비하여 비늘을 긁어 내고 깨끗이 손질하여 물기를 없앤 후 칼집을 내고 소금을 뿌려 놓는다. (고등어는 배를 가르고 4토막을 낸다.)
- 2 간이 배면 발열팬에 올리브유를 적당히 두르고 생선 표면에도 바른 후 발열팬에 생선 껍질이 위로 오도록 하여 놓는다.
- 3 <특선구이>에서 <생선구이(6)>를 선택한 후 분량을 선택하여 높은 석쇠에서 구워 낸다.

특선구이 → 생선구이(6) →



Cooking Tip

- 기름기가 많은 생선(고등어, 꽁치 등)은 기름을 따로 바르지 않아도 됩니다.
- 요리 시간은 생선 크기나 신선도에 따라 달라질 수 있습니다. 생선 크기가 제시된 분량보다 작거나 크면 가열시간을 1~2분 정도 줄이거나 늘려주세요.
- 간고등어나 뼈를 발라낸 생선은 가열시간을 1~3분 줄여주세요.
- 생선을 굽고 난 후 오븐 내부를 잘 닦아 주어야 다음 요리를 할 때 냄새나 연기가 나지 않습니다.
- 생선을 구울 때 발열팬 모퉁이에 식소다를 1작은술 놓아주시면 비린내를 줄일수 있습니다.
- 냉동된 생선인 경우에는 완전히 해동한 후 요리해 주세요.
- 해동된 생선은 가열시간을 2~3분 줄여주세요.



통닭

| 재료 |

생닭 0.8~1.2 kg, 소금, 후추, 올리브유 약간, 청주 2큰술

| 만들기 |

- 1 닭을 씻어서 물기를 닦고 꽂지와 날개 끝을 잘라 내고 닭 껍질에 칼집을 내어 소금, 후추, 청주에 약 30분 정도 재운다.
- 2 닭 껍질에 올리브유를 바른다.
- 3 발열팬에 닭의 가슴 부분이 위로 가도록 하여 올려 낮은 석쇠에 놓고 <특선구이>에서 <통닭(7)>을 선택한 후 분량을 선택하여 구워 낸다.
- 4 도중에 “삐-삐” 소리가 나면 한번 뒤집어 주고 나머지 시간 동안 더 구워 낸다.

특선구이 → 통닭(7) → 

Cooking Tip

- 닭고기를 청주에 재우면 누린내가 사라지고, 좀 더 노릇노릇하게 구워집니다.
- 청주에 너무 오랜 시간 재울 경우 탈 수도 있으니 주의가 필요합니다.




통삼겹살

| 재료 |

통삼겹살(뼈 제거한 것, 두께 5 cm 정도) 0.5~1.5 kg, 소금, 후추, 올리브유 약간

| 만들기 |

- 1 삼겹살은 통째로 구입하여 한 덩어리 당 무게가 약 300 g 정도가 되도록 자른 후 칼집을 내고 소금, 후추, 올리브유를 적당량 뿌린다.
- 2 발열팬에 통삼겹살의 껍질 부분이 아래로 가도록 하여 올려 낮은 석쇠에 놓고 <특선구이>에서 <통삼겹살(8)>을 선택한 후 분량을 선택하여 구워 준다.

특선구이 → 통삼겹살(8) → 

Cooking Tip

- 오븐에서 고기를 꺼낸 뒤 등근 그릇이나 알루미늄 포일로 5~10분 가량 덮어두면 고기 속까지 열이 고루 전달되고 육즙이 고기 전체에 퍼져 부드럽고 맛있는 통삼겹살이 됩니다.



통오징어 양념구이

| 재료 |


오징어 1~2마리

〈양념장〉

고추장 2큰술, 고춧가루 1큰술, 설탕 1큰술, 물엿 1큰술, 다진 마늘 1큰술, 다진 파 2큰술, 굴소스 1큰술, 맛술 ½큰술, 참기름 ½큰술, 통깨 1큰술

| 만들기 |

- 1 통오징어는 다리를 잡아 빼 내장을 정리 한 후 껍질을 벗겨 칼집을 넣어 준다.
- 2 분량대로 섞어 양념장을 만든다.
- 3 2의 양념장에 오징어를 20~30분 정도 재워 둔다.
- 4 발열팬에 양념된 오징어를 올린다.
- 5 <특선구이>에서 <통오징어 양념구이(9)>를 선택한 후 분량을 선택하여 높은 석쇠에서 구워 낸다.
- 6 도중에 “삐-삐” 소리가 나면 한번 뒤집어 주고 나머지 시간 동안 더 구워 낸다.

특선구이 → 통오징어 양념구이(9) → 

Cooking Tip

- 오징어의 껍질은 마른 행주와 소금을 이용하면 쉽게 벗겨 집니다.
- 가장 신선한 오징어의 색깔은 투명한 흰색으로 시간이 지남에 따라 적갈색에서 다시 탁한 유백색으로 변합니다.



특선
구이

황태 양념구이

| 재료 |


황태 1~2마리

〈양념장〉 (2마리 기준)

고추장 2큰술, 다진 마늘 1큰술, 설탕 1큰술, 참기름 1큰술, 간장 1작은술, 통깨 약간, 물엿 1작은술

| 만들기 |

- 1 뼈를 발라 펼쳐진 황태를 5~6 cm 크기로 썬 후, 물에 잠깐 담구었다가 빼낸다.
- 2 채반에 받쳐 물기를 제거하고 양념장을 고루 발라 발열팬에 놓는다.
- 3 <특선구이>에서 <황태 양념구이(10)>를 선택한 후 분량을 선택하여 높은 석쇠에서 구워 낸다.
- 4 도중에 “삐-삐” 소리가 나면 한번 뒤집어 주고 나머지 시간 동안 더 구워 낸다.

특선구이 → 황태 양념구이(10) → 

Cooking Tip

- 물기 제거를 꼼꼼히 하지 않으면 물이 흘러나와 양념이 잘 배지 않습니다.



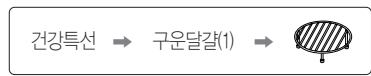
구운달걀

| 재료 |

달걀 10개

| 만들기 |

- 1 낮은 석쇠 위에 달걀 10개를 가지런히 올린 후 <건강특선>에서 <구운달걀(1)>을 선택하여 가열한다



대추차

| 재료 |

대추 15개, 생강 약간, 물 10컵, 내열용기, 내열뚜껑 또는 알루미늄 포일

| 만들기 |

- 1 내열용기에 깨끗이 씻은 대추를 넣는다.
- 2 생강은 얇게 썰어 물과 함께 넣고 물은 내열용기의 3/4을 붓는다.
- 3 용기에 뚜껑이나 알루미늄 포일을 씌운다.
- 4 <건강특선>에서 <대추차(2)>를 선택한 후 가열한다.



Cooking Tip

- 기호에 따라 꿀이나 설탕을 넣어 드세요.



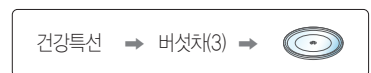
버섯차

| 재료 |

영지버섯 또는 상황버섯 30 g, 감초 10 g, 물 10컵, 내열용기, 내열뚜껑 또는 알루미늄 포일

| 만들기 |

- 1 내열용기에 깨끗이 씻은 버섯과 감초를 넣는다.
- 2 물은 내열용기의 3/4을 붓는다.
- 3 용기에 뚜껑이나 알루미늄 포일을 씌운다.
- 4 <건강특선>에서 <버섯차(3)>를 선택한 후 가열한다.



Cooking Tip

- 기호에 따라 꿀이나 설탕을 넣어 드세요.



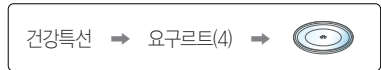
요구르트

| 재료 |

우유 500 ml, 떠먹는 요구르트(농축발효유) 100 ml, 내열용기, 내열뚜껑 또는 알루미늄 포일

| 만들기 |

- 1 내열용기나 밀폐용기를 뜨거운 물에 소독하여 물기를 제거 한다.
(500 ml 우유팩을 그대로 사용하여도 된다.)
- 2 우유는 미지근하게 40 °C 정도로 데운다. (레인지 기능으로 데우거나 중탕하여 데운다.)
- 3 우유에 떠먹는 요구르트를 넣어 잘 섞어 준다.
- 4 용기에 뚜껑이나 알루미늄 포일을 씌운다.
- 5 <건강특선>에서 <요구르트(4)>를 선택한 후 발효시킨다.
- 6 냉장실에서 5시간 정도 보관하여 차가워지면 기호에 따라 잼, 설탕, 과일 등을 잘라 넣어 먹는다.



Cooking Tip

- 떠먹는 요구르트 중 비피더스균이 함유된 것은 발효되지 않으므로 사용하지 않도록 합니다.
- 발효 도중 흔들거나 젓지 않도록 합니다.



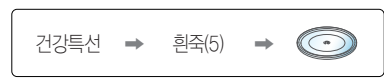
흰죽

| 재료 |

쌀 1컵, 물 7컵, 참기름 1작은술, 내열용기, 내열뚜껑 또는 알루미늄 포일

| 만들기 |

- 1 2 L 정도 크기의 내열용기에 씻은 쌀과 물 7컵을 넣는다.
- 2 용기에 뚜껑이나 알루미늄 포일을 씌운다.
- 3 <건강특선>에서 <흰죽(5)>을 선택한 후 가열한다.
- 4 가열이 끝나면 참기름을 넣고 고루 섞어 준다.



Cooking Tip

- 기호에 따라 소금을 넣어 드세요.



수동 요리

- 특별한 손님상
- 아이들 간식
- 매일매일 반찬
- 간편 술안주
- 웰빙요리
- 빵 & 과자
- 패밀리레스토랑 따라잡기

허브치킨 시저샐러드

| 재료 |

닭가슴살 100 g, 레몬즙 1큰술, 로즈마리 약간, 소금, 후추 약간, 로메인 상추, 양상추 등 샐러드 야채 50 g, 양파 ½개, 파마산 치즈 20 g, 베이컨 5장

〈드레싱〉

달걀 노른자 1개, 양겨자 ½큰술, 다진 마늘 1작은술, 올리브유 5큰술, 발사믹 식초 ½큰술, 파마산 치즈 30 g, 설탕 ½큰술, 소금, 후추 약간

| 만들기 |

- 1 닭가슴살은 레몬즙, 로즈마리, 소금, 후추로 밑간을 한다.
- 2 발열팬에 가지런히 올린 후 <특선구이>에서 <닭가슴살(2)>을 선택한 후 0.2 kg을 선택하여 높은 석쇠에서 구워 낸다. (요리가 시작되면 다이얼을 이용하여 1분 줄여 준다.) 도중에 “삐-삐” 소리가 나면 한번 뒤집어 주고 나머지 시간 동안 더 구워 낸다.

[닭가슴살]

특선구이 → 닭가슴살(2) → 

- 3 가열이 끝나면 꺼내어 식힌 후 먹기 좋은 크기로 자른다.
- 4 샐러드 야채는 한입 크기로 손으로 뜯어 놓고 양파는 얇게 링으로 썰어 찬물에 잠시 담가 둔다.
- 5 키친타월 3장에 베이컨을 겹치지 않게 놓고 키친타월 1장으로 덮은 후 <레인지>기능 900 W로 2분~2분30초 정도 바삭바삭하게 구운 다음 잘게 다지거나 한입 크기로 썬다.

[베이컨]

레인지 → 

- 6 볼에 달걀 노른자, 양겨자, 다진 마늘을 넣고 거품기로 잘 섞어 준다.
- 7 올리브유를 조금씩 넣어 가며 분리되지 않도록 잘 섞은 후 발사믹 식초, 파마산 치즈, 설탕, 소금, 후추를 넣고 간을 한다.
- 8 완성 접시에 샐러드 야채를 놓고 구운 닭가슴살과 베이컨을 올린 다음 드레싱을 뿌려 완성한다.

Cooking Tip

- 시저샐러드는 시저 카티나라는 이태리 요리사가 최초로 만들어 붙여진 이름입니다. 샐러드의 왕이라 불리는 고급 샐러드로 엔초비, 햄, 바게트를 곁들이면 좋습니다.
- 취향에 따라 파마산 치즈를 더 얹어 드세요.



모듬버섯구이와 수삼떡갈비



[모듬버섯구이]

| 재료 |

모듬 버섯(새송이, 양송이, 애너타리버섯 등) 200 g, 청, 홍피망 ½개, 파프리카 ½개, 올리브유 2큰술, 소금, 후추 약간, 발사믹 식초 2큰술

| 만들기 |

- 1 새송이는 반으로 갈라서 편으로 썰고, 양송이, 애너타리도 모양을 살려 손질하고 청, 홍피망, 파프리카는 씨를 제거하고 먹기 좋은 크기로 썬다.
- 2 발열팬에 버섯과 야채를 올리고 올리브유, 소금, 후추를 뿌려 준다.
- 3 <그릴>기능으로 높은 석쇠에서 10~12분 정도 구워 준다. 가열시간의 총경과 시점에서 한번 뒤집어 준다.
- 4 식힌 후 발사믹 식초를 넣고 잘 버무려 완성한다.



[수삼떡갈비]

| 재료 |

갈비살 600 g, 수삼 6뿌리, 양파즙 2큰술, 생강즙 2큰술

<양념장>

배즙 4큰술, 다진 파 2큰술, 다진 마늘 1큰술, 간장 3½큰술, 물엿 2큰술, 설탕 2큰술, 맛술 2큰술, 참기름 2큰술, 후추, 깨소금 약간

| 만들기 |

- 1 갈비살은 다지고 양파즙과 생강즙을 넣고 버무린 다음 30분 이상 재워 둔다.
- 2 재워둔 고기에 준비된 양념장을 넣고 고루 섞은 다음 끈기가 생길 때까지 치대어 주고, 수삼은 깨끗이 씻어 두께 1 cm, 길이 6 cm 정도로 모양을 낸다.
- 3 고기는 6등분으로 나누어 먹기 좋은 크기로 모양을 잡고 수삼을 올려 손으로 눌러 준다.
- 4 발열팬에 올린 후 <그릴>기능으로 높은 석쇠에서 13~15분 정도 구워 준다.



Cooking Tip

- 갈비살은 너무 곱게 다지지 않는 것이 육질이 더 맛있고 담백합니다.



베이컨 야채말이

| 재료 |

베이컨 10장, 통마늘 10개, 청, 홍피망 1개, 파프리카 1개, 팽이버섯 1봉지, 아스파라거스 10개, 이쑤시개 20개

〈소스〉

양겨자 2큰술, 꿀 1큰술, 후추 약간

| 만들기 |

- 1 베이컨은 길이의 절반으로 잘라 두고 청, 홍피망과 파프리카는 베이컨 폭보다 조금 길게 채 썰고 아스파라거스, 팽이버섯도 길이를 맞춰 놓는다. 통마늘은 씻은 후 꼭지를 제거한다.
- 2 베이컨 위에 야채를 올리고 김밥 말듯이 말은 다음, 꼬치에 2개씩 꽂고 마지막에 통마늘을 끼운다.
- 3 양겨자소스를 발라 발열팬에 올린 후 <그릴>기능으로 높은 석쇠에서 13~16분 정도 구워 낸다. 가열시간의 종경과 시점에서 한번 뒤집어 준다.



Cooking Tip

- 소스는 시판되는 허니 머스터드, 돈가스소스를 이용해도 좋습니다.
- 굵은 통마늘은 반으로 갈라서 끼워 줍니다.



특별한 손님상

매실소스 너비아니구이

| 재료 |

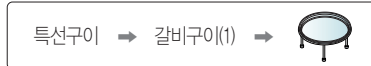
너비아니용 쇠고기(등심) 400 g, 실파 조금, 잣가루 ½큰술

〈양념장〉

매실청 3큰술, 다진 미늘 1큰술, 양파즙 1큰술, 간장 3큰술, 물엿 1작은술, 맛술 1큰술, 참기름 1작은술, 후추, 통깨 약간

| 만들기 |

- 1 쇠고기는 알맞하게 5 mm 두께로 썰어 잔 칼집을 내고 칼등으로 두드려 부드럽게 한 다음 키친타월에 올려 핏물을 뺀다.
- 2 분량대로 섞어 양념장을 만든다.
- 3 고기에 양념장을 고루 버무려 30분 이상 재운다.
- 4 발열팬에 고기를 겹치지 않게 올린다.
- 5 <특선구이>에서 <갈비구이(1)>를 선택 한 후 0.2 kg을 선택하여 높은 석쇠에서 구워 낸다. 도중에 “빠-빠” 소리가 나면 한번 뒤집어 주고 나머지 시간 동안 더 구워 낸다.
- 6 실파를 송송 썰어 올리고 잣가루를 뿌려 완성한다.



Cooking Tip

- 양념한 너비아니는 1장씩 비닐팩에 차곡차곡 담아 밀봉하여 냉동실에 두었다가 필요할 때마다 해동 후 오븐에 구워 드시면 편리합니다.



장어 양념구이

| 재료 |

장어 2마리(0.5 kg)

<유장>


참기름 1큰술, 간장 1작은술

<양념장>

고추장 2큰술, 청주 1큰술, 설탕 1큰술, 물엿 1큰술, 다진 마늘, 깨소금 1작은술

| 만들기 |

- 1 장어를 소금으로 문질러 표면 점액질을 없앤 후, 배를 갈라 약 5~6 cm로 잘라 채반에 받쳐 녹녹하게 말린다.
- 2 앞, 뒤 표면에 1 cm 정도 칼집을 내고, 유장을 고루 발라 발열팬에 놓는다.
- 3 <특선구이>에서 <통오징어 양념구이(9)>를 선택한 후 2마리를 선택하여 높은 석쇠에서 구워 낸다.
- 4 도중에 “빠-빠” 소리가 나면 한번 뒤집어 주고 나머지 시간 동안 더 구워 낸다.

특선구이 → 통오징어 양념구이(9) → 



캐슈넛 닭다리구이

| 재료 |

닭다리 6개, 맛술 1큰술, 소금, 후추 약간, 녹말 1큰술

<소스>

다진 대파 ½작은술, 다진 생강 ½작은술, 다진 마늘 2큰술, 다진 캐슈넛 1큰술, 굴소스 2큰술, 올리브유 5큰술

| 만들기 |

- 1 닭다리는 사선으로 칼집을 내고 맛술, 소금, 후추를 뿌려 밑간 한다.
- 2 분량대로 섞어 소스를 만들고 닭다리에 녹말을 살짝 입힌다.
- 3 발열팬에 준비된 닭다리를 올린다.
- 4 <오븐>기능으로 220 °C를 선택하여 낮은 석쇠에서 22~28분 정도 구워 낸다.
- 5 6~9분 정도 남기고 소스를 고루 바른 후 뒤집어 준다.

오븐 → 220 °C → 

Cooking Tip

• 캐슈넛 대신 땅콩 등의 다른 견과류를 사용하셔도 좋습니다.



겨자소스 닭고기냉채

재료

닭가슴살 150 g, 청, 홍피망 ½개, 양파 ½개, 파프리카 ½개, 아스파라거스 2개, 소금, 후추 약간

〈겨자소스〉

겨자분 1큰술, 다진 마늘 ½큰술, 식초 5큰술, 물 3큰술, 설탕 3큰술, 소금, 후추 약간

만들기

- 1 닭가슴살은 소금, 후추로 밑간 한다.
- 2 청, 홍피망, 파프리카, 아스파라거스는 길게 채를 썰고 양파는 링 모양으로 썰어서 준비한다.
- 3 겨자는 내열용기에 물을 넣고 풀어준 후 랍을 씌운다.
- 4 <레인지>기능 900 W로 3의 겨자를 20초 정도 가열 한다.
- 5 4에 나머지 재료를 넣어 소스를 만든다.
- 6 2의 야채는 내열접시에 가지런히 올린 다음 <레인지>기능 900 W로 3분 정도 살짝 익혀 준다.
- 7 1의 닭가슴살은 포크로 여러 번 찢러 준 후 내열접시에 담아 <레인지>기능 900 W로 3분 30초 정도 익혀 준다.
- 8 익힌 닭가슴살은 식혀서 가늘게 찢는다.
- 9 닭가슴살과 야채를 고루 잘 섞고 겨자소스를 뿌려 완성한다.

레인지 →



인삼말이 스테이크

재료

스테이크용 쇠고기(안심) 포 뜯 것 400 g(200 g X 2장), 인삼 4뿌리, 조리용 실 약간

〈고기소스〉

양파 30 g, 당근 30 g, 셀러리 30 g, 올리브유 약간, 간장 5큰술, 육수 1컵, 적포도주 3큰술

〈스테이크 인삼소스〉

올리브유 4큰술, 레몬즙 2큰술, 다진 양파 2큰술, 다진 인삼 2큰술, 다진 허브(에플린트 & 로즈마리) 약간, 소금, 후추 약간

만들기

- 1 스테이크용 쇠고기는 고기망치나 칼등으로 두드려 얇게 펴 준다.
- 2 양파, 당근, 셀러리를 잘게 썰어 올리브유를 두른 프라이팬에 볶다가 간장, 육수, 적포도주를 넣어 고기소스를 만든 다음 약한 불로 끓인 후 20분 정도 식힌다.
- 3 스테이크용 쇠고기는 1의 고기소스를 발라 30분 정도 재워 둔다.
- 4 인삼은 깨끗이 씻어 잔뿌리를 제거한다.
- 5 재워둔 스테이크용 쇠고기를 넓게 펼친 다음 인삼을 올리고 돌돌 말아 조리용 실로 묶어 형태를 고정시킨 후 발열팬에 올린다.
- 6 <그릴>기능으로 높은 석쇠에서 10~14분 정도 구워 낸다. 가열시간의 용경과 시점에서 한번 뒤집어 준다.
- 7 분량대로 섞어 스테이크 인삼소스를 만든다.
- 8 구워진 스테이크를 오븐에서 꺼내 먹기 좋은 크기로 썬 다음 완성 접시에 담아 스테이크 인삼소스를 뿌려서 완성한다.

그릴 →



특별한 손님상



달콤 마늘소스 로스트치킨

| 재료 |

통닭 1마리(1.0~1.2 kg), 소금, 후추 약간, 다진 마늘 1작은술, 올리브유 1큰술, 식은 찹쌀밥 반공기, 해바라기씨 10 g, 호박씨 20 g, 말린 무화과 5개, 감자 50 g, 단호박 50 g

〈마늘소스〉

간장 2큰술, 굴소스 1큰술, 맛술 1큰술, 설탕 1큰술, 고추기름 1큰술, 다진 마늘 1큰술

| 만들기 |

- 1 통닭은 깨끗이 씻은 다음 소금, 후추를 뿌리고 다진 마늘, 올리브유를 발라서 밑간 한다.
- 2 감자와 단호박은 밤틀 크기로 잘라서 내열용기에 담아 랩을 씌우고 <레인지>기능 900 W로 1분 정도 익혀서 준비해 둔다.
- 3 통닭 배 속에 준비한 찹쌀밥과 견과류, 감자, 단호박 등으로 속을 채우고 물을 3큰술 정도 넣어 준다.
- 4 이쑤시개로 속이 빠져 나오지 않도록 잘 밀봉해 주고, 다리는 꼬아서 실로 묶어 준다.
- 5 발열팬에 닭의 가슴부분이 위로 가도록 하여 놓은 다음 올리브유를 바른다.
- 6 <특선구이>에서 <통닭(7)>을 선택 한 후 분량을 선택하여 낮은 석쇠에서 구워 낸다.
- 7 분량대로 섞어 마늘소스를 만들어 준비해 둔다.
- 8 도중에 “빠-빠” 소리가 나면 한번 뒤집어 주고, 요리 시간을 2~3분 정도 남기고 7의 소스를 고루 바른 후 남은 시간 동안 구워 준다.

특선구이 → 통닭(7) →

Cooking Tip

- 시판되는 시즈닝 솔트를 사용하면 풍미가 더욱 좋습니다.
- 남은 마늘소스는 한번 끓여 찹쌀밥에 곁들여 먹어도 좋습니다.
- 뒤집기 할 때 또는 소스를 바를 때 기름이 될 수 있으니 주의가 필요합니다.
- 요리 시간이 너무 많이 남은 시점에서 소스를 바르면 탈 수도 있으니 주의가 필요합니다.



감자 칼조네

| 재료 |

피자용 빵믹스 180 g 1개분, 물 ½컵, 달걀물(달걀 노른자 1개 + 우유 2큰술), 식용유 약간

〈토마토소스〉

올리브유 1큰술, 다진 마늘 1큰술, 양파 ¼개, 케첩 4큰술, 물 50 ml, 설탕 1작은술, 바질, 오레가노, 소금, 후추 약간

〈토핑〉

감자 1개, 양송이 2개, 햄 또는 소시지 40 g, 청, 홍피망 30 g, 모짜렐라 치즈 60 g

| 만들기 |

- 1 피자용 빵믹스에 물을 넣고 반죽해 랩을 씌우고 따뜻한 곳에서 30분간 발효시킨다.
- 2 양파는 곱게 다지고, 토핑할 감자는 껍질을 벗겨 2 mm 두께로 썰고 양송이, 햄, 피망은 납작하게 썬다.
- 3 썰어 놓은 감자는 내열용기에 담아 랩을 씌우고 <레인지>기능 900 W로 2~3분 정도 익힌 후 물기를 제거한다.
- 4 썰어 놓은 양송이, 청, 홍피망도 내열용기에 담아 랩을 씌우고 <레인지>기능 900 W로 1분 정도 익힌 후 물기를 제거한다.
- 5 달군 팬에 기름을 둘러 다진 마늘, 양파를 볶은 다음, 양파가 투명해지기 시작하면 케첩, 물, 설탕을 넣어 끓이다가 걸쭉해지면 바질, 오레가노, 소금, 후추로 간하여 토마토소스를 만든다.
- 6 발효시킨 반죽을 2등분해서 밀가루를 뿌려가며 타원형으로 얇게 민다.
- 7 2개의 반죽 각각에 절반만 토마토소스를 바르고 적당량의 감자, 양송이, 햄, 피망을 올리고 모짜렐라 치즈를 고루 뿌린다.
- 8 가정자리에 달걀물을 발라 반으로 접고 꼼꼼히 눌러준 후 성형 완성된 반죽의 가운데 부분은 포크로 여러 차례 찌러 준다.
- 9 8의 반죽 전체에 달걀물을 고루 바른다.
- 10 기름 바른 발열팬에 올린다.
- 11 <오븐>기능으로 200 ℃를 선택하여 낮은 석쇠에서 21~25분 정도 구워 낸다.

오븐 → 200 ℃ →

Cooking Tip

- 칼조네 위에 달걀물을 발라주면 동그랗게 부풀 후에 잘 가라앉지 않습니다.
- 소스 만들기가 번거롭다면 시판 피자소스를 활용하시면 편리합니다.



피자 베이컨 떡꼬치

| 재료 |

떡볶이 떡 200 g, 베이컨 10장, 청, 홍피망 각 ½개, 모짜렐라 치즈 50 g, 꼬치, 다진 파슬리 약간

〈양념장〉

고추장 1큰술, 케첩 3큰술, 간장 1큰술, 물엿 ½큰술, 설탕 1큰술, 다진 마늘 ½큰술, 후추, 깨소금, 참기름 약간

| 만들기 |

- 1 떡이 딱딱할 경우는 말랑하게 데쳐서 준비하고, 베이컨은 절반으로 자르고 청, 홍피망은 잘게 다진다.
- 2 베이컨에 떡볶이 떡을 말아 꼬치에 2~3개 꽂아 주고, 남은 꼬치 부분은 알루미늄 포일로 감싸 준다.
- 3 준비한 꼬치를 발열팬에 가지런히 올린다.
- 4 〈그릴〉기능으로 높은 석쇠에서 11~15분 정도 구워 낸다.
- 5 가열시간의 종경과 시점에서 한번 뒤집어 주고, 떡꼬치에 양념을 고루 바르고 모짜렐라 치즈와 다진 청, 홍피망, 파슬리를 뿌려준 다음 남은 시간 동안 구워서 완성한다.

그릴 →



Cooking Tip

- 나무 꼬치는 탈 수도 있으니 남은 부분은 미리 알루미늄 포일로 감싸주세요.



아이들
간식

한입 피자

| 재료 |

만두피 12장, 소시지 1개, 방울토마토 6개, 양송이버섯 2개, 청, 홍피망 ½개, 양파 ½개, 가지 20 g, 모짜렐라 치즈 60 g, 블랙올리브 6개, 베이킹 컵 12개

〈토마토소스〉

올리브유 1큰술, 다진 마늘 1큰술, 양파 ¼개, 케첩 4큰술, 물 50 ml, 설탕 1작은술, 바질, 오레가노, 소금, 후추 약간

| 만들기 |

- 1 달군 팬에 올리브유를 둘러, 다진 마늘, 양파를 볶은 다음 양파가 투명해지기 시작하면 케첩, 물, 설탕을 넣어 끓이다가 걸쭉해지면 바질, 오레가노, 소금, 후추로 간하여 토마토소스를 만든다.
- 2 준비한 야채를 한입 크기로 잘게 자른다. 베이킹 컵에 만두피를 깔고 소스, 야채, 모짜렐라 치즈 순으로 올린다.
- 3 발열팬에 베이킹 컵을 올리고 〈오븐〉기능으로 200 °C를 선택하여 낮은 석쇠에서 14~16분 정도 구워 낸다.

오븐 → 200 °C →



Cooking Tip

- 평소 아이들이 먹지 않는 야채를 잘게 썰어 넣어줍니다.
- 만두피 둘레에 오일이나 물을 발라 구우면 딱딱해지는 것을 방지할 수 있습니다.
- 모짜렐라 치즈를 빼고 크림치즈, 체다치즈 등 부드러운 치즈를 넣으면 칵테일 안주나 파티시 핑거푸드도 활용할 수 있습니다.



모듬 주먹밥구이

| 재료 |

밥 3공기, 잔멸치 30g, 당근 ½개, 양파 ½개, 양송이버섯 2개, 청피망 ½개, 소금, 후추, 깨소금, 참기름, 올리브유 약간, 고추장 1큰술, 깻잎 2장, 슬라이스 치즈 2장, 김 1장

| 만들기 |

- 1 당근, 양파, 양송이버섯, 청피망은 잘게 다진다.
- 2 팬에 올리브유를 두르고 잔멸치를 바삭하게 볶다가 다진 야채를 넣어 소금, 후추로 간하여 볶는다.
- 3 밥을 반으로 갈라서 한쪽은 2의 야채와 깨소금만 넣어 비벼 준다.
- 4 남은 밥은 2의 야채와 고추장, 참기름, 깨소금을 넣어 비벼 준다.
- 5 3과 4를 모양내어 주먹밥을 만든다.
- 6 발열팬에 가지런히 올린다.
- 7 <그릴>기능으로 높은 석쇠에서 9~11분 정도 구워 낸다.
- 8 한김 식힌 후 깻잎, 치즈, 김 등으로 감싸 접시에 담아 낸다.



Cooking Tip

- 밥을 지을 때 찹쌀을 ½가량 섞어서 지으면 주먹밥 모양 잡기가 쉽습니다.
- 주먹밥 재료는 무엇이든 가능하므로 요리 후 남은 지투리 야채를 활용하면 좋습니다.



또띠아 피자

| 재료 |

8인치 또띠아 2장, 시판되는 피자소스 30g, 베이컨 1장, 햄 30g 양송이 1개, 청피망 ½개, 홍피망 ½개, 양파 ½개, 블랙올리브 3개, 모짜렐라 치즈 70g

| 만들기 |

1 토핑

- ① 양파, 청, 홍피망, 양송이는 적당한 크기로 썰어서 내열용기에 담고 랩을 씌워 <레인지>기능 900W로 2~3분 가열한 후 물기를 없앤다.
- ② 베이컨, 햄은 적당한 크기로 자른다.
- ③ 모짜렐라 치즈는 잘게 다지고 올리브는 모양대로 얇게 썰어 둔다.

- 2 또띠아 2장을 겹쳐 발열팬에 올린다.
- 3 가운데 부분에 피자소스를 고루 펴 바르고 햄, 베이컨, 양송이, 양파, 피망 순으로 토핑한다.
- 4 마지막으로 모짜렐라 치즈를 고루 뿌린 뒤 올리브로 장식하여 <오븐>기능으로 200℃를 선택하여 낮은 석쇠에서 9~11분 정도 구워 낸다.



삼색나물 무침

[도라지 무침]

| 재료 | 도라지 150 g

<양념>

다진 파 1작은술, 다진 마늘 1작은술, 소금 ½작은술, 물 2큰술, 참기름 2작은술, 통깨 약간

| 만들기 |

- 1 도라지는 소금으로 주물러 찬물에 담가 쓴맛을 우려낸 다음 물기를 제거 하여 다진 파, 마늘, 소금, 물을 넣고 조물조물 무친다.
- 2 1을 내열용기에 담는다.
- 3 <레인지>기능 900 W로 2~3분 정도 조리한 후 참기름과 통깨를 넣어 버무려 완성한다.

[고사리 무침]

| 재료 | 불린 고사리 150 g

<양념>

다진 파 1작은술, 다진 마늘 1작은술, 간장 ½큰술, 소금 ½큰술, 물 2큰술, 참기름 ½큰술, 통깨 약간

| 만들기 |

- 1 불린 고사리는 뾰뾰한 부분을 골라내고 6 cm 길이로 자른 다음 다진 파, 마늘, 간장, 소금, 물을 넣고 조물 조물 무친다.
- 2 1을 내열용기에 담는다.
- 3 <레인지>기능 900 W로 1분 30초~2분 30초 정도 조리한 후 참기름과 통깨를 넣어 버무려 완성한다.

[시금치 무침]

| 재료 | 시금치 150 g

<양념>

국간장 ½큰술, 다진 파 1작은술, 다진 마늘 1작은술, 참기름 ½큰술, 통깨 약간

| 만들기 |

- 1 시금치는 다듬어 씻어 물기가 있는 채로 내열용기에 줄기와 잎 부분을 지그재그로 담는다.
- 2 <레인지>기능 900 W로 1분 30초~2분 30초 정도 조리한 후 찬물에 헹구어 물기를 쥘다. 국간장, 다진 파, 마늘, 참기름, 통깨를 넣고 버무려 완성한다.



모듬전 (표고, 동태, 호박)



[표고버섯전]

| 재료 |

표고버섯 8개, 다진 돼지고기 120 g, 다진 파 ½큰술, 다진 마늘 ½큰술, 간장 1큰술, 설탕 1작은술, 소금, 후추, 참기름 약간, 밀가루 2큰술, 달걀 1개, 올리브유 1큰술

| 만들기 |

- 1 표고버섯은 기둥을 떼고 소금, 후추, 참기름으로 밑간 한다.
- 2 다진 돼지고기에 다진 파, 마늘, 간장, 설탕, 소금, 후추, 참기름으로 양념한다.
- 3 표고버섯 안쪽에 밀가루를 바르고 2를 채워 넣는다.
- 4 윗부분에 달걀물을 바르고 올리브유를 얇게 바른 발열팬에 올린다.
- 5 <그릴>기능으로 높은 석쇠에서 12~15분 정도 구워 낸다. 가열시간의 종경과 시점에서 한번 뒤집어 준다.

[동태전]

| 재료 |

동태살 250 g, 소금, 후추 약간, 밀가루 ½컵, 달걀 1개, 청·홍고추 1개, 올리브유 1큰술

| 만들기 |

- 1 동태살은 해동 후 키친타월로 물기를 제거하고 소금, 후추로 밑간 한다.
- 2 밀가루, 달걀물 순서로 입혀 올리브유를 얇게 바른 발열팬에 담고 청, 홍고추 고명을 얹어 준다.
- 3 <그릴>기능으로 높은 석쇠에서 10~12분 정도 구워 낸다. 가열시간의 종경과 시점에서 한번 뒤집어 준다.

[호박전]

| 재료 |

애호박 ½개, 소금 약간, 밀가루 ½컵, 달걀 1개, 올리브유 1큰술

| 만들기 |

- 1 애호박은 5 mm 두께로 썰어 소금을 살짝 뿌려 놓는다.
- 2 물기를 제거하고 밀가루, 달걀물 순서로 입혀 올리브유를 얇게 바른 발열팬에 올린다.
- 3 <그릴>기능으로 높은 석쇠에서 10~12분 정도 구워 낸다. 가열시간의 종경과 시점에서 한번 뒤집어 준다.





달걀찜

| 재료 |

달걀(중간크기, 약 60g/1개),
소금 약간, 물 200 ml/1컵

	1인분	2인분	3인분
달걀	1개	2개	3개
물	1/2컵	1/2컵	1컵

| 만들기 |

- 1 달걀은 노른자와 흰자가 잘 섞이도록 저은후 소금과 물을 넣고 고루 섞은 다음 랍을 씌워 준다.
- 2 <레인지>기능 900 W로 1인분 3~4분, 2인분 4분 30초~5분 30초, 3인분 6~7분 정도 가열한다.



Cooking Tip

- 기호에 따라 다진 당근, 실파 등의 야채를 넣어 조리하세요.
- 랍을 씌우지 않으면 설익을 수 있으니 주의하세요.

잔멸치를 넣은 가지찜

| 재료 |

가지 2개,
볶음용 잔멸치 1/2컵

<양념장>

간장 1큰술, 고춧가루 1/2큰술, 다진 마늘 1작은술, 설탕 1/2큰술, 물엿 1/2큰술, 참기름 1/2큰술,
소금, 후추 약간, 물 2큰술

| 만들기 |

- 1 가지는 3 cm 길이로 토막 내고 가운데 열 십자로 칼집을 낸다.
- 2 그릇에 손질한 멸치를 담고 양념장을 만들어 고루 섞는다.
- 3 1의 가지에 2를 넣어 내열접시에 담고 그릇에 남아 있는 양념을 끼얹는다.
- 4 <레인지>기능 900 W로 3~4분 정도 익혀 준다.



냉이향 병어 된장찜

| 재료 |

병어 1마리(약 200 g),
냉이 50 g, 대파 흰 부분 1개

<양념장>

된장 3큰술, 맛술 2큰술, 다진 양파 3큰술, 다진 파 1큰술, 다진 마늘 1큰술, 다진 냉이 3큰술,
다진 홍고추 1큰술, 황설탕 2큰술, 후추 약간, 물 1/2컵

| 만들기 |

- 1 병어는 내장을 제거하고 깨끗이 손질한 후 칼집을 넣어 준다.
- 2 분량대로 섞어 양념장을 만든 다음, 손질한 병어에 양념장을 고루 발라 30분 정도 재운다.
- 3 냉이는 깨끗이 손질하여 준비하고, 대파는 흰 부분만 길이대로 채를 썬다.
- 4 발열팬에 병어를 올린 후 <오븐>기능으로 160 °C를 선택하여 낮은 석쇠에서 23~27분 정도 구워 낸다.
- 5 요리 중 5분 정도 남았을 때 병어 위에 냉이, 대파를 올린 다음 남은 양념장 1큰술 정도를 뿌리고 다시 익혀 완성한다.





허브소스 찹스테이크

| 재료 |

쇠고기 등심 또는 안심 200 g, 양파, 청, 홍피망 각 ½개, 파프리카 ½개, 올리브유 1큰술, 소금, 후추, 로즈마리 약간

〈허브소스〉

스테이크소스 3큰술, 간장 ½큰술, 다진 마늘 1큰술, 식초 1큰술, 핫소스 ½큰술, 설탕, 바질, 로즈마리 약간

| 만들기 |

- 1 쇠고기는 한입 크기로 잘라 로즈마리, 올리브유, 소금, 후추로 밑간 한다.
- 2 야채는 먹기 좋은 크기로 썰어 둔다.
- 3 분량대로 섞어 허브소스를 만들어 반 정도씩 나누어 둔다.
- 4 1의 쇠고기를 반 정도의 소스에 버무려 20~30분 정도 재워 둔다.
- 5 발열팬에 고기를 올린다.
- 6 〈그릴〉기능으로 높은 석쇠에서 10~14분 정도 구워 낸다. 3~5분 남기고 한번 뒤집어 준다.
- 7 고기 굽기가 끝나면 완성점시에 구워진 고기를 덜어내고, 발열팬에 2의 야채를 올린 후 나머지 소스를 고루 뿌려 준다.
- 8 〈그릴〉기능으로 높은 석쇠에서 5분 정도 구워 준다.
- 9 준비된 고기와 야채를 함께 완성점시에 담아 낸다.



고추장 삼겹살 더덕구이

| 재료 |

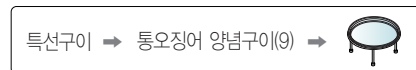
삼겹살 300 g, 더덕 2뿌리

〈양념장〉

고추장 2큰술, 고춧가루 1큰술, 간장 1큰술, 맛술 2큰술, 다진 마늘 1큰술, 다진 생강 ½작은술, 양파즙 2큰술, 물엿 1큰술, 설탕 2큰술, 후추 1작은술

| 만들기 |

- 1 슬라이스 된 삼겹살을 구입하거나, 덩어리의 경우 알맞게 5 mm 두께로 썰어 한입 크기로 먹기 좋게 준비한다.
- 2 더덕은 껍질을 돌려 깎아 편으로 썰어 소금물에 담가 쓴맛을 빼 준다.
- 3 더덕의 물기를 제거하고 칼등으로 두드려 펴서 준비한다.
- 4 분량의 양념재료를 섞어 양념장을 만든다.
- 5 4의 양념장을 발라 삼겹살과 더덕을 20~30분 정도 재워 둔다.
- 6 발열팬에 양념한 삼겹살과 더덕을 겹쳐지지 않도록 잘 펴서 올린다.
- 7 〈특선구이〉에서 〈통오징어 양념구이(9)〉를 선택한 후 2마리를 선택하여 높은 석쇠에서 구워 낸다.
- 8 도중에 “빠-빠” 소리가 나면 한번 뒤집어 주고 나머지 시간 동안 더 구워 낸다.





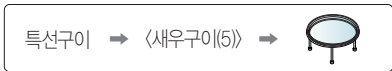
모듬 해물구이

| 재료 |

해산물(새우, 대합, 굴, 맛조개) 0.9~1.0 kg

| 만들기 |

- 1 해산물은 껍질째로 준비하여 발열팬에 가지런히 올린다.
- 2 <특선구이>에서 <새우구이(5)>를 선택한 후 0.5 kg을 선택하여 높은 석쇠에서 구워 낸다.



간편
술안주

모듬 소시지구이

| 재료 |

소시지 5~6개, 양파 ½개, 청, 홍피망 ½개, 파프리카 ½개, 양송이버섯 5개, 브로콜리 한입 크기 3~4개

<소스>

발사믹 식초 3큰술, 올리브유 4큰술, 다진 마늘 1큰술, 식초 ½작은술, 설탕 ½작은술, 소금, 후추 약간

| 만들기 |

- 1 소시지는 사선으로 칼집을 내 준다.
- 2 청, 홍피망, 파프리카, 양파, 브로콜리, 양송이버섯은 한입 크기로 썰어 소금, 후추로 밑간 한다.
- 3 분량대로 섞어 소스를 만들어 거품기로 잘 저어 준다.
- 4 발열팬에 소시지와 2의 야채를 올린다.
- 5 <그릴>기능으로 높은 석쇠에서 13~16분 정도 구워 낸다. 가열시간의 ⅓경과 시점에서 소시지와 야채를 뒤섞어 가며 소스를 고루 바른 후 남은 시간 동안 구워 낸다.



Cooking Tip

- 소시지 대신 고기나 닭고기를 함께 응용해도 좋습니다.
- 남은 소시지는 냉장에서는 7일까지 보관이 가능하며, 냉동실에 얼려서 필요할 때 마다 꺼내 (지동해동)을 선택하여 해동 후 사용하시면 편리합니다.



닭꼬치

| 재료 |

닭가슴살 300 g, 소금, 후추, 청주 약간, 가지, 호박, 청, 홍피망, 양파 등 야채, 꼬치

<양념장>

고추장 1큰술, 다진 마늘 1큰술, 케첩 4큰술, 물엿 1큰술, 간장 1큰술, 핫소스 1큰술, 후추, 생강가루 약간

| 만들기 |

- 1 닭고기는 먹기 좋은 크기로 큼직하게 썰어 소금, 후추, 청주에 재운다.
- 2 야채는 닭고기와 같은 크기로 썰어 닭고기와 야채를 번갈아가며 끼운다.
- 3 분량대로 섞어 양념장을 만든다.
- 4 닭꼬치를 양념장에 약 20분 재운다.
- 5 발열팬에 닭꼬치를 겹치지 않게 올린다.
- 6 <그릴>기능으로 높은 석쇠에서 18~22분 정도 구워 낸다. 가열시간의 3/4경과 시점에서 한번 뒤집어 준다.



육포

| 재료 |

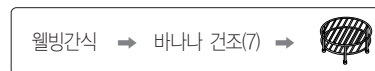
쇠고기 흉두깨살 또는 우둔살 500 g

<양념장>

진간장 1컵, 국간장 1/4컵, 설탕 시럽(설탕 4큰술, 물 4큰술), 꿀 3/4컵, 후추 1큰술, 배즙 3/4컵, 생강즙 2큰술

| 만들기 |

- 1 쇠고기 흉두깨살이나 우둔살 등 지방이 적은 부위를 두께 3 mm 정도로 얇게 썰어 준비한다.
- 2 분량의 양념재료를 섞어 양념장을 만든다.
- 3 고기를 한 장씩 펴서 양념장을 고루 발라 잘 배도록 한다.
- 4 낮은 석쇠와 높은 석쇠 위에 종이 포임을 한 장씩 깔고, 양념된 고기를 겹치지 않게 펼쳐 올린 후 <웰빙간식>에서 <바나나 건조(7)>를 선택하여 7~8시간 정도 건조한다. (요리가 시작되면 다이얼을 이용하여 2~3시간 늘어 준다.)
- 5 건조가 완료되면 육포 한 장, 키친타월 한 장씩을 올리고, 위에 무거운 물건을 올려 한나절 두면 기름이 빠지고 모양이 완성된다.



Cooking Tip

- 냉동 상태의 식품은 건조가 덜 될 수 있으니 완전해동 후에 건조 조리해 주세요.
- 건조재료가 겹쳐질 경우, 겹쳐진 부분의 건조가 덜 될 수 있으니 겹치지 않게 식품을 넣어 주세요.
- 건조재료의 두께가 서로 다를 경우, 건조결과가 달라 질 수 있습니다.



와인소스 피쉬 캐비지 롤

| 재료 |

양배추 2장, 표고버섯 1개, 동태살 200g, 다진 양파, 당근, 청피망 각 1큰술, 달걀 ½개, 우유 1큰술, 빵가루 1큰술, 다진 마늘 1작은술, 소금, 후추 약간

<와인소스>

와인 2컵, 간장 3큰술, 맛술 2큰술, 설탕 2큰술

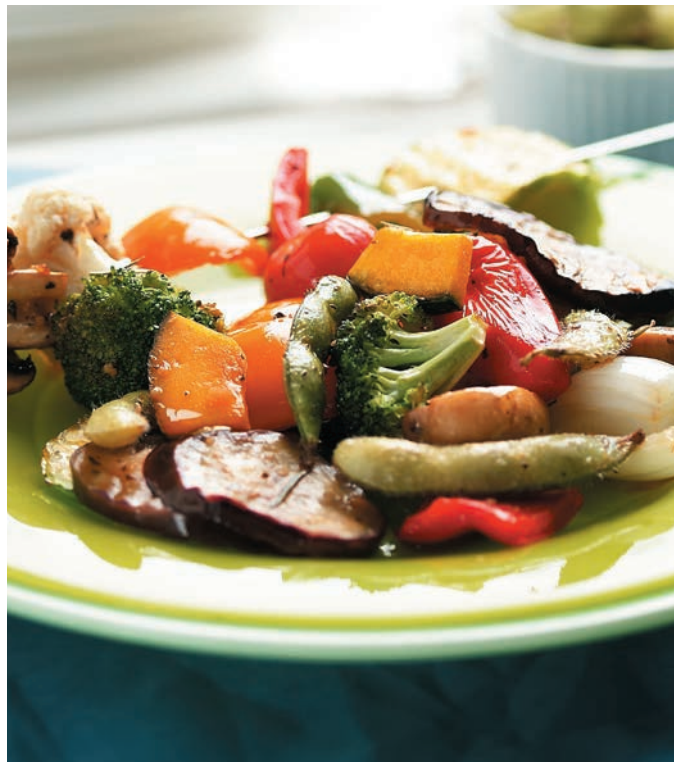
| 만들기 |

- 1 양배추는 씻어서 내열용기에 담고 랩을 덮어 준다.
- 2 <레인지>기능 900 W로 1단에서 2~3분 정도 쪄 낸다.
- 3 표고버섯, 동태살은 잘게 다진다.
- 4 3에 모든 재료를 넣고 반죽한다.
- 5 양배추에 4를 넣고 돌돌 말아준 후 내열용기에 담고 랩을 씌운다.
- 6 <레인지>기능 900 W로 1단에서 5~7분 정도 쪄 낸다.
- 7 소스 재료를 냄비에 담고 반이 되도록 졸인다.
- 8 완성접시에 캐비지 롤을 담고 소스를 뿌려 완성한다.

레인지 → 

Cooking Tip

- 양배추를 데칠 때 식초를 몇 방울 떨어뜨리면 특유의 냄새가 줄어들어 좋습니다.
- 생선, 닭고기 요리를 할 때 특유의 비린내를 없애기 위해서는 잠시 우유에 담가 사용하면 풍미를 더할 수 있습니다.



주요
요리

그릴드 야채 허브 샐러드

| 재료 |

가지, 호박, 청, 홍피망, 양파, 방울토마토 등 냉장고에 남은 야채

<허브소스>

허브(로즈마리, 타임) 1큰술, 올리브유 5큰술, 다진 마늘 1작은술, 간장 1큰술, 설탕 1작은술, 핫소스 1큰술, 레몬즙 1큰술, 소금, 후추 약간

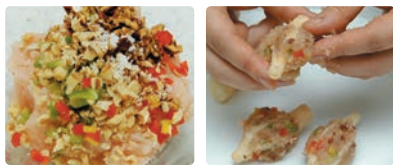
| 만들기 |

- 1 분량대로 섞어 허브소스를 만든다.
- 2 각 야채 재료는 먹기 좋은 크기로 썰어 준다.
- 3 발열팬에 야채를 겹치지 않게 올리고 허브소스를 뿌린다.
- 4 <그릴>기능으로 높은 석쇠에서 12~16분 정도 구워 낸다. 가열시간의 총경과 시점에서 한번 뒤집어 준다.

그릴 → 

Cooking Tip

- 고기 요리나 야외 바비큐 파티에 곁들이면 좋습니다.



더덕 닭살구이

| 재료 |

닭가슴살 400 g, 더덕 6뿌리, 호두 30 g, 대추 5개, 청, 홍피망 각 ½개, 소금, 후추, 참기름 약간

<소스>

대추 5개, 밤 1개, 간장 1½큰술, 물엿 1½큰술, 물 4½큰술

| 만들기 |

- 1 더덕을 지름 1 cm, 길이 5 cm로 잘라 껍질을 벗긴 후, 얇은 소금 물에 30분 정도 닭가슴살을 우려낸 후 건져 물기를 닦는다.
- 2 닭가슴살, 호두, 대추, 청, 홍피망을 곱게 다져 소금, 후추, 참기름으로 간한다.
- 3 소금에 절인 더덕은 절반 정도는 양끝을 5 mm 정도 남기고 열 십자(+)로 칼집을 넣어 양념한 닭가슴살을 소박이 형태로 채워 넣고 겉을 감싼다. 나머지 절반은 돌려 깎기를 한 다음 방망이로 얇게 두들겨 펴서 양념한 닭가슴살을 올려 말아처럼 돌돌 만든다.
- 4 겉면에 참기름을 바른다.
- 5 발열팬에 더덕을 올린 후 <오븐>기능으로 230 °C를 선택하여 낮은 석쇠에서 21~25분 정도 구워 낸다. 가열 시간의 종경과 시점에서 한번 뒤집어 준다.
- 6 대추와 밤을 채 썰어 팬에 살짝 볶다가 준비된 간장, 물엿, 물을 넣어 윤기 나게 졸여 소스를 만들어 더덕 닭살구이와 함께 낸다.



꿀소스 단호박구이

| 재료 |

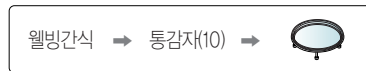
단호박 1개(1.0~1.2 kg)

<소스>

꿀 1컵, 잣 1큰술, 호박씨 1큰술, 해바라기씨 1큰술, 식초 1큰술, 간장 ½큰술

| 만들기 |

- 1 단호박은 8등분하여 씨를 제거한다.
- 2 발열팬에 일정한 간격을 두고 올린다.
- 3 <웰빙간식>에서 <통감자(10)>를 선택한 후 0.4 kg을 선택하여 구워 낸다.
- 4 분량대로 섞어 소스를 준비한다.
- 5 단호박에 소스를 올려 완성한다.





날치알 야채 그라탕

| 재료 |

각테일 새우 5마리, 통조림 옥수수 1큰술, 브로콜리 30 g, 콜리플라워 20 g, 양송이버섯 2개, 모짜렐라 치즈 20 g, 빵가루 1큰술, 날치알 3큰술

<화이트소스>

밀가루 3큰술, 버터 2큰술, 우유 180 ml, 생크림 ¼컵, 소금, 후추 약간

| 만들기 |

- 1 팬에 버터를 녹이고 체 친 밀가루를 넣고 타지 않게 저어가며 섞은 후 우유와 생크림을 섞어 조금씩 넣어가며 밀가루 멍울을 풀고 소금, 후추로 간하여 소스를 만든다.
- 2 브로콜리, 콜리플라워는 먹기 좋은 크기로 자르고, 양송이버섯은 모양대로 슬라이스하여 내열용기에 담아 랩을 씌우고 <레인지>기능 900 W로 1분 정도 익힌 후 물기를 제거한다.
- 3 각테일 새우도 내열용기에 담아 랩을 씌우고 <레인지>기능 900 W로 30초 정도 익힌 후 물기를 제거한다.
- 4 그라탕 용기에 1의 소스를 붓는다.
- 5 각테일 새우, 옥수수, 야채 순으로 올린 후 모짜렐라 치즈와 빵가루를 뿌리고 날치알을 올려 준다.
- 6 <특선구이>에서 <새우구이(5)>를 선택한 후 0.5 kg을 선택하여 높은 석쇠에서 구워 낸다.

특선구이 → 새우구이(5) → 



연어 스테이크

| 재료 |

연어 토막 2조각(2 cm 두께), 소금, 후추, 올리브유 약간

| 만들기 |

- 1 신선한 연어 토막을 깨끗이 씻어 물기를 없앤 후 소금, 후추를 뿌리고 올리브유를 살짝 발라 준다.
- 2 발열팬에 연어 스테이크를 올린 후 <그릴>기능으로 높은 석쇠에서 12~14분 정도 구워 낸다.

그릴 → 

오트밀 곡물빵



| 재료 |

강력분 225 g, 드라이이스트 2작은술, 곡물가루(오트밀) 225 g, 달걀 1개, 따뜻한 우유 150 ml, 설탕 3큰술, 따뜻한 물 140 ml, 소금 1작은술, 해바라기씨 3큰술, 건포도 2큰술, 올리브유 1작은술, 달걀물(달걀 노른자 1개 + 우유 2큰술), 장식용 참깨, 검은깨 약간, 머핀 컵 3개

| 만들기 |

- 1 볼이나 작업대에 밀가루와 이스트를 체에 내린 후 곡물가루를 섞고 가운데 흠을 낸다.
- 2 흠에 달걀을 넣어 조물조물 버무린다.
- 3 우유, 설탕, 물을 차례로 넣어가며 조물조물 반죽한다. 소금은 이스트에 직접 닿지 않도록 어느 정도 반죽이 된 다음 섞어 넣는다.
- 4 반죽이 하나로 뭉쳐지면 그릇에 담아 젖은 행주나 랩으로 덮어 <오븐>기능으로 40 °C를 선택하여 낮은 석쇠에서 15~30분 정도 발효한다. (1차 발효)
- 5 1차 발효된 반죽을 손에 묻어나지 않을 때까지 바닥에 쳐서 반죽한다.
- 6 반죽에 해바라기씨와 건포도를 섞는다.
- 7 반죽은 약 130 g씩 떼어 올리브유를 살짝 바른 세 개의 머핀컵에 각각 담고, 나머지 반죽은 한 덩이로 뭉쳐 적당히 모양을 잡고 올리브유를 살짝 바른 발열팬에 머핀컵과 나머지 반죽이 일정한 간격을 유지하도록 올린다.
- 8 표면이 마르지 않도록 젖은 행주나 랩으로 덮어 <오븐>기능으로 40 °C를 선택하여 낮은 석쇠에서 30~50분간 2배 정도로 부풀 때까지 발효한다. (2차 발효)
- 9 2차 발효 후 반죽 표면에 달걀물을 바르고 참깨와 검은깨를 뿌린다.
- 10 <오븐>기능으로 180 °C를 선택하여 낮은 석쇠에서 23~27분 정도 구워 낸다.



Cooking Tip

- 곡물가루는 통밀, 호밀, 혼합 곡물가루 등을 적당히 섞어도 좋습니다.
- 반죽 성형 후 굽기 전에 가위 집을 내어주면 빵 표면을 다양하게 만들 수 있습니다.





참쌀 케이크

| 재료 |

참쌀가루 400 g(방앗간에서 직접 가루 낸 것), 베이킹파우더 1작은술, 설탕 4½큰술, 검은 콩 삶은 것 120 g, 견과류 100 g(아몬드, 캐슈넛, 호두, 호박씨, 해바라기씨 등), 우유 150 ml, 빙수용 팥 5큰술, 올리브유 약간, 케이크 틀(지름 22 cm)

| 만들기 |

- 1 삶은 콩을 설탕과 물 약간을 넣고 졸여 준다.
- 2 볼에 참쌀가루, 베이킹파우더, 설탕, 삶은 콩, 견과류(장식용 약간을 남겨 둔다.)를 섞은 다음 우유를 조금씩 넣으면서 반죽의 농도를 조절한다. (우유는 참쌀가루가 없어질 정도로 붓고 이때의 반죽 상태는 찰흙 반죽 수준으로 뭉쳐지게 되면 적당하다.)
- 3 케이크 틀에 올리브유를 얇게 바르고 반죽을 부은 후 평평하게 만든다.
- 4 빙수용 팥을 군데군데 올려 포크로 살짝 휘저어 모양을 내면서 섞어 주고, 남겨 둔 견과류로 장식한다.
- 5 <오븐>기능으로 190 °C를 선택하여 낮은 석쇠에서 35~40분 정도 구워 낸다.



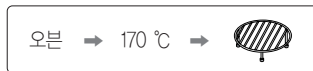
치즈 케이크

| 재료 |

크림치즈 400 g, 달걀 2½개, 설탕 ½컵, 박력분 ½컵, 생크림 2½큰술, 카스텔라 시트 1개, 유산지 1장, 케이크 틀(지름 22 cm)

| 만들기 |

- 1 크림치즈를 상온에 두어 부드러운 상태가 되도록 한 뒤 거품기를 이용하여 잘 풀어 준다. 달걀도 미리 풀어 둔다.
- 2 1의 크림치즈에 설탕과 달걀을 조금씩 나누어 넣어가며 거품기로 섞는다.
- 3 부드럽게 풀린 반죽에 박력분과 생크림을 넣고 주걱으로 고루 섞는다.
- 4 케이크 틀에 유산지를 깔고 바닥에 카스텔라 시트를 놓은 다음 3의 반죽을 붓는다.
- 5 <오븐>기능으로 170 °C를 선택하여 낮은 석쇠에서 55~65분 정도 구워 낸다.



Cooking Tip

- 케이크를 구울 때 케이크 틀은 지름 20 cm, 높이 7 cm 정도를 사용합니다.
- 유산지의 높이를 케이크 틀 높이에 맞추어야 고르게 가열 됩니다.
- 카스텔라 시트는 시중에서 판매하는 카스텔라를 얇게 잘라서 사용합니다.
- 카스텔라 시트 준비가 번거롭다면 잘게 부순 크래커를 너무 두껍지 않게 바닥에 깔아서 사용합니다.
- 치즈 케이크는 냉장고에 차갑게 두었다가 먹어야 제 맛이 납니다.



어니언 포카치아

| 재료 |

강력분 125 g, 드라이이스트 1작은술, 설탕 1작은술, 소금 ¼작은술, 따뜻한 물 85 ml, 올리브유 1큰술, 양파 ½개, 파프리카 ½개, 로즈마리, 올리브유 약간

| 만들기 |

- 1 강력분, 이스트, 설탕, 소금을 체에 내려 흠을 낸다.
- 2 물, 올리브유를 넣어가며 반죽한다.
- 3 반죽이 하나로 뭉쳐지면 그릇에 담아 젖은 행주나 랩으로 덮어 <오븐>기능으로 40 °C를 선택하여 낮은 석실에서 15~30분 정도 발효한다. (1차 발효)
- 4 1차 발효 후 반죽을 치대어 둥글리기를 한다.
- 5 표면이 마르지 않도록 젖은 행주나 랩으로 덮어 <오븐>기능으로 40 °C를 선택하여 낮은 석실에서 30분 정도 발효한다. (2차 발효)
- 6 양파와 파프리카는 5 mm 두께로 모양을 살려 자르고 로즈마리는 한 마디씩 떼어 놓는다.
- 7 2차 발효가 끝난 반죽을 올리브유를 바른 발열팬에 올려 손으로 가볍게 두들겨 가스를 빼고 둥글게 모양을 만든다.
- 8 반죽 표면에 올리브유를 바르고 양파와 파프리카, 로즈마리를 콕콕 찌러 넣어 준다.
- 9 윗면에 올리브유를 듬뿍 바르고 <오븐>기능으로 180 °C를 선택하여 낮은 석실에서 20~25분 정도 구워 낸다.

오븐 → 180 °C → 

Cooking Tip

- 밀가루를 체에 치는 것은 입자 사이에 공기가 들어가 이스트가 숨을 쉴 수 있어 발효를 도와 주기 때문입니다.
- 스파게티와 곁들여 내면 좋습니다.
- 반으로 갈라서 샌드위치 빵으로 활용할 수도 있습니다.



올리브유 당근 케이크

| 재료 |

달걀 4개, 설탕 150 g, 올리브유 190 g, 박력분 190 g, 베이킹파우더 1작은술, 계피가루 2작은술, 다진 호두 90 g, 당근 간 것 150 g, 바닐라 에센스 1작은술, 식빵 틀(25 cm X 10 cm)

| 만들기 |

- 1 달걀을 거품이 나지 않도록 잘 푼다.
- 2 달걀에 설탕을 4~5회 나누어 넣어 녹인다.
- 3 2에 올리브유를 섞어 준다.
- 4 3에 박력분, 베이킹파우더, 계피가루를 체에 내려 섞어 준다.
- 5 다진 호두와 강판에 간 당근, 바닐라 에센스를 섞는다.
- 6 식빵 틀(25 cm x 10 cm)에 올리브유를 살짝 바르고 식빵 틀 높이의 80 % 정도 반죽을 채운다.
- 7 <오븐>기능으로 180 °C를 선택하여 낮은 석실에서 55~60분 정도 구워 낸다.

오븐 → 180 °C → 

Cooking Tip

- 당근은 강판에 손으로 갈아 넣어야 맛있습니다.
- 표면이 부풀어 갈라지고 갈색이 난 후 이쑤시개를 찌러 보아 반죽이 묻어나지 않으면 다 구워진 것입니다.
- 구운 후 바로 틀에서 꺼내 망에 올려 식혀야 가라앉지 않습니다.



크루아상

| 재료 |

강력분 150 g, 중력분 50 g, 드라이이스트 1½작은술, 설탕 25 g, 달걀 ½개, 소금 ¼작은술, 물 75 ml, 버터 25 g, 충전용 버터 60 g, 달걀물(달걀 노른자 + 우유 2큰술), 덧가루(여분의 밀가루) 약간

| 만들기 |

- 1 밀가루는 체치고 버터와 달걀물을 제외한 나머지를 혼합하여 마른 가루가 보이지 않으면 버터를 넣어 표면이 매끈해질 때까지 치댄다.
- 2 냉장고에서 30분 정도 숙성시킨다.
- 3 충전용 버터를 랩을 이용하여 얇게 눌러 편다.
- 4 반죽을 밀대로 사각으로 밀어 펴서 충전용 버터를 넣고 반죽으로 덮어 싹 후 밀어서 편다. 이때 덧가루를 사용해야 밀어 퍼기가 편리하다.
- 5 3절 3회로 접는다. 접은 반죽은 냉장실에 30분 정도 넣어 둔다.
- 6 가로 64 cm, 두께 5 mm로 밀어 편다.
- 7 밀면이 8 cm인 이등변 삼각형으로 자른다.
- 8 밀면에 칼집을 내고 밑에서 위로 돌돌 말아 물 스프레이 한다.
- 9 발열팬에 올린 후 랩을 덮어 <오븐>기능으로 40 °C를 선택하여 낮은 석쇠에서 30분 정도 발효시킨다.
- 10 표면에 달걀물을 칠한다.
- 11 <오븐>기능으로 180 °C를 선택하여 낮은 석쇠에서 17~23분 정도 구워 낸다.

오븐 → 180 °C → 

Cooking Tip

- 버터는 파이 전용 버터를 사용해야 만들기 쉽습니다.
- 반죽을 밀어서 접는 과정을 많이 할수록 겉이 많이 생깁니다.
- 냉동 생지를 이용할 경우는 반드시 상온에서 해동, 발효 시키세요.



중국식 공갈빵

| 재료 |

강력분 150 g, 드라이이스트 ½작은술, 설탕 1큰술, 미지근한 물 ½컵, 올리브유 1작은술, 소금 ¼작은술, 버터 ½큰술, 통깨 약간

<속재료>

흑설탕 5큰술, 옥수수가루 1½큰술, 탈지분유 1½큰술, 계피가루 1작은술, 소금 ¼작은술

| 만들기 |

- 1 강력분, 이스트, 설탕을 두 번 체에 내려 가운데 흠을 낸다.
- 2 미지근한 물, 올리브유, 소금을 넣고 반죽한다.
- 3 날 밀가루가 보이지 않으면 버터를 넣고 잘 치대 준다.
- 4 반죽이 하나로 뭉쳐지면 그릇에 담아 젖은 행주나 랩으로 덮어 <오븐>기능으로 40 °C를 선택하여 낮은 석쇠에서 15~30분 정도 발효한다. (1차 발효)
- 5 속재료를 섞어 준다.
- 6 살짝 치대어 가스를 빼고 50 g씩 분리한다.
- 7 동글리기를 한 후 납작하게 밀어 속재료를 넣고 잘 오무려 준다.
- 8 접은 부분이 밑으로 가도록 바닥에 놓고 덧가루를 뿌려 가며 얇게 속이 터지지 않을 정도로 밀어 준다. (지름 13 cm, 두께 3 mm 정도)
- 9 표면에 물을 바른 후 깨를 뿌려 준다.
- 10 발열팬에 올리브유를 살짝 바르고 <오븐>기능으로 160 °C를 선택하여 낮은 석쇠에서 23~27분 정도 구워 낸다.

오븐 → 160 °C → 

Cooking Tip

- 구운 후 꺼내어 뒤집어 식혀야 속재료가 양쪽 골고루 발라집니다.

시푸드 스파게티



| 재료 |

스파게티면 100 g, 홍합 2개, 모시조개 5개, 새우 40 g, 오징어 60 g, 모짜렐라 치즈 60 g, 올리브유 약간

<소스>

토마토 1개, 올리브유 2큰술, 다진 마늘 1큰술, 양파 ¼개, 청피망 ¼개, 토마토 페이스트 2큰술, 바질 1큰술, 월계수잎 1장, 소금, 후추 약간

| 만들기 |

- 1 토마토는 꼭지 부분까지 열 십자로 칼집을 내고 내열용기에 담는다.
- 2 석쇠를 조리실 바닥에 놓고 준비된 내열용기를 올린다.
- 3 <레인지>기능 900 W로 1분~1분 30초 정도 가열한 후 꺼내어 껍질을 벗겨 준다.
- 4 해물은 먹기 좋은 크기로 자른다.
- 5 토마토, 양파는 잘게 다지고, 청피망은 길이로 채를 썬다.
- 6 팬에 올리브유를 두르고 다진 마늘, 양파, 청피망을 볶다가 토마토 페이스트를 넣고 볶고, 토마토, 바질, 월계수잎, 소금, 후추를 넣어 간을 하여 소스를 만든다.
- 7 끓는 소금물에 스파게티면을 넣고 삶는다.
- 8 팬에 올리브유를 두르고 해물을 볶는다.
- 9 준비된 소스를 넣고 해물과 잘 섞어 준 다음 삶은 스파게티면을 넣어 버무린다.
- 10 내열접시(지름 25 cm 정도)에 담고 모짜렐라 치즈를 뿌려 준다.
- 11 <특선구이>에서 <새우구이(5)>를 선택한 후 0.2 kg을 선택하여 높은 석쇠에서 구워 낸다. (요리가 시작되면 다이얼을 이용하여 2분 줄여 준다.)

특선구이 → 새우구이(5) → 

Cooking Tip

- 파스타를 삶을 때에는 5배 이상의 넉넉한 물에 삶아 주고 소금을 약간 넣어 줍니다.
- 토마토소스는 다양으로 만들어서 냉동 보관 해두면 피자, 퀘사디아, 스투 등에 다양하게 활용할 수 있습니다.



립아이스테이크와 통감자

| 재료 |

쇠고기 안심 스테이크 2조각(2 cm 두께), 감자 2개(약 200 g), 소금, 후추, 올리브유 약간

<곁들임 야채>

양송이버섯 2개, 브로콜리 30 g, 콜리플라워 20 g, 그린 빈 약간, 양파 1/4개, 베이비 당근 2개

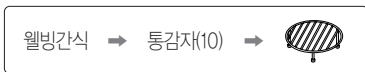
<소스>

올리브유 1큰술, 다진 양파 1큰술, 적포도주 1컵, 로즈마리 1큰술, 월계수잎 1장, 스테이크소스 50 g, 소금, 후추 약간

| 만들기 |

- 1 감자는 깨끗이 씻은 후 물기를 닦아 껍질을 포크로 몇 차례 찌러 준 다음, 낮은 석쇠 위에 가지런히 올리고 <웰빙간식>에서 <통감자(10)>를 선택한 후 0.4 kg을 선택하여 굽는다.

[감자]



- 2 스테이크용 고기는 소금, 후추, 올리브유로 밑간을 하고 곁들임 야채도 적당한 크기로 손질하여 소금, 후추, 올리브유로 밑간을 하여 준비한다.
- 3 발열팬에 스테이크를 간격을 약간 두고 놓고 주위에 준비된 야채를 올린다.
- 4 <그릴>기능으로 높은 석쇠에서 11~13분 정도 구워 준다.
- 5 소스는 팬에 올리브유를 살짝 두르고 다진 양파를 넣고 볶다가 포도주, 로즈마리, 월계수잎을 넣고 반이 되도록 졸인 후 스테이크소스, 소금, 후추 간을 하여 약한 불에 끓여 완성한다.

[고기]



Cooking Tip

- 통감자 위에 시워크림, 베이컨, 치즈 등을 곁들이면 더욱 맛있습니다.





비프 퀘사디아

| 재료 |

쇠고기 등심 120 g, 토띠아 2장, 홍고추 ½개, 할라피뇨 3개, 양파 ¼개, 모짜렐라 치즈 100 g

<소스>

토마토 ½개, 고수잎 약간, 양파, ¼개, 홍고추 ½개, 레몬즙 1큰술, 소금, 후추 약간, 핫소스 3큰술

| 만들기 |

- 1 쇠고기, 홍고추, 할라피뇨, 양파는 토핑할 정도의 크기로 잘게 썬다.
- 2 소스 재료의 토마토, 고수잎, 양파, 홍고추는 다진다.
- 3 냄비에 2의 재료와 나머지 소스 재료를 넣고 살짝 끓여 매운 맛을 낸다.
- 4 썰어둔 고기는 발열팬에 넓게 펼쳐 담는다.
- 5 <그릴>기능으로 높은 석쇠에서 6분 정도 구워 준다.



- 6 발열팬에 토띠아 1장을 놓고 모짜렐라 치즈 30 g을 고루 뿌린 다음 소스를 바른 후 익힌 고기와 1의 홍고추, 할라피뇨, 양파와 나머지 치즈를 올린다.
- 7 나머지 토띠아 1장을 덮는다.
- 8 <오븐>기능으로 200 °C를 선택하여 낮은 석쇠에서 9~11분 정도 구워 낸다.



Cooking Tip

- 닭가슴살, 해물을 이용하여 만들어도 좋습니다.
- 볶음밥에 케첩이나 바비큐소스 양념을 해서 토띠아에 싸주면 부리토리라는 멕시코 요리가 됩니다.
- 핫소스나 살시를 곁들이면 더욱 맛있습니다.



축 텐더 샐러드

| 재료 |

닭가슴살 100 g, 샐러드 야채 100 g, 파슬리 약간, 밀가루 1컵, 달걀 1개, 빵가루 1컵, 우유 2큰술

<파인애플드레싱>

파인애플 2조각, 설탕 ½작은술, 소금, 후추 약간, 올리브유 1½큰술, 머스터드 소스 3큰술, 다진 마늘 1작은술

| 만들기 |

- 1 닭가슴살은 손가락 굵기로 잘라 소금, 후추로 밑간을 한다.
- 2 밀가루를 입힌 다음 달걀물을 입힌다.
- 3 파슬리는 다지고 빵가루에 다진 파슬리, 우유를 넣어 촉촉하게 만든다.
- 4 2에 3의 빵가루를 입힌다.
- 5 샐러드 야채는 손으로 뜯어 찬물에 담가 놓는다.
- 6 발열팬에 4를 올린 후 <오븐>기능으로 200 °C를 선택하여 낮은 석쇠에서 16~20분 정도 구워 낸다. 가열시간의 종경과 시점에서 한번 뒤집어 준다.
- 7 파인애플은 다지고 나머지 재료를 잘 섞어 드레싱을 만든다.



Cooking Tip

- 파인애플 대신 카위, 딸기 등의 과일을 사용해서 드레싱을 만들어 드셔도 됩니다.



버팔로 윙

| 재료 |

닭날개 10개, 소금, 후추 약간, 녹말 1컵

<소스>

핫소스 5큰술, 케첩 3큰술, 소금, 후추 약간, 설탕 1큰술, 레몬즙 1큰술

| 만들기 |

- 1 닭날개에 소금, 후추로 밑간을 한다.
- 2 녹말을 묻힌다.
- 3 발열팬에 준비된 닭날개를 올린다.
- 4 <그릴>기능으로 높은 석쇠에서 16~21분 정도 구워 준다.
- 5 분량대로 섞어 소스를 만든다.
- 6 6~7분 정도 남기고 5의 소스를 고루 바른 후 남은 시간 동안 구워 준다.

그릴 →



Cooking Tip

- 닭이나 생선요리를 할 때 우유에 2~3시간 정도 담가 놓으면 육질도 부드러워지고 닭 특유의 냄새가 제거됩니다.
- 녹말 대신 시판 치킨 튀김가루를 이용해서도 좋습니다.
- 식어도 맛이 크게 변하지 않으므로 피크닉 도시락 메뉴로 활용하시면 좋습니다.



패밀리
레스토랑
따라잡기

감자 그라탱

| 재료 |

감자 2개(감자 으갠 무게가 300 g), 베이컨 2장, 양파 ¼개, 버터 1큰술, 빵가루 15 g, 모짜렐라 치즈 100 g, 파슬리 약간

<화이트소스>

밀가루 1큰술, 버터 1큰술, 우유 250 ml, 소금, 후추 약간

| 만들기 |

- 1 감자는 삶아 으개어서 준비한다.
- 2 베이컨, 양파를 채 썰어 버터에 볶아 둔다.
- 3 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.)
- 4 화이트소스 ⅓분량에 볶은 재료와 감자를 넣어 섞는다.
- 5 그라탱 접시(지름 23 cm 정도의 내열접시)에 소스에 버무린 재료를 담고 남은 소스를 끼얹은 후 다진 치즈, 빵가루, 파슬리 순으로 올린다.
- 6 <오븐>기능으로 200 °C를 선택하여 낮은 석쇠에서 8~10분 정도 구워 낸다.

오븐 →

200 °C →



Index

생선 / 해물

냉이항 병어 된장찜 / 43
모듬 해물구이 / 45
새우구이 / 27
새우튀김 / 11
생선구이 / 27
연어 스테이크 / 49
오징어 건조 / 22
오징어 링 / 12
와인소스 피쉬 캐비지 롤 / 47
장어 양념구이 / 36
통오징어 양념구이 / 29
황태 양념구이 / 29

쇠고기

갈비구이 / 25
립아이스테이크와 통감자 / 55
매실소스 너비아니구이 / 35
모듬버섯구이와 수삼떡갈비 / 34
비프 췌사디아 / 56
육포 / 46
인삼말이 스테이크 / 37
허브소스 찹스테이크 / 44

돼지고기

고추장 삼겹살 더덕구이 / 44
냉동 돈가스 / 10
립 바비큐 / 26
모듬 소시지구이 / 45
베이컨 야채말이 / 35
수제 돈가스 / 12
통삼겹살 / 28

닭고기

겨자소스 닭고기냉채 / 37
냉동 너겟 / 10
달콤 마늘소스 로스트치킨 / 38
닭가슴살 / 25
닭강정 / 11
닭다리 / 26
버팔로 wings / 57

축 텐더 샐러드 / 56
치킨 텐더 / 13
캐슈넛 닭다리구이 / 36
통닭 / 28
프라이드 치킨 / 13
허브치킨 시저샐러드 / 33

야채 / 과일

감 건조 / 19
감자 그라탱 / 57
감자 칼조네 / 38
고구마 맛탕 / 9
군고구마 / 19
그릴드 야채 허브 샐러드 / 47
꿀소스 단호박구이 / 48
날치알 야채 그라탱 / 49
냉동 감자 / 9
단호박찜 / 20
대추차 / 30
더덕 닭살구이 / 48
모듬전(표고, 동태 호박) / 42
바나나 건조 / 21
버섯차 / 30
사과 건조 / 21
삼색나물 무침 / 41
어니언 링 / 12
웨이즈감자 / 13
잔멸치를 넣은 가지찜 / 43
통감자 / 22

케이크 / 쿠키

깨찰빵 / 14
머핀 / 14
스폰지 케이크 / 16
올리브유 당근 케이크 / 52
찹쌀 케이크 / 51
초코칩 쿠키 / 17
초콜릿 케이크 / 17
치즈 케이크 / 51
파운드 케이크 / 18

빵 / 피자

냉동빵 데우기 / 23
또띠아 피자 / 40
브라우니 / 15
스콘 / 15
식빵 / 16
어니언 포카치아 / 52
오트밀 곡물빵 / 50
중국식 공갈빵 / 53
크루아상 / 53
피자 / 18
한입 피자 / 39

밥 / 떡 / 죽

가래떡구이 / 19
냉동떡 데우기 / 23
누룽지 / 20
누룽지튀김 / 10
라이스 핫도그 / 11
모듬 주먹밥구이 / 40
밥 데우기 / 24
피자 베이컨 떡꼬치 / 39
흰죽 / 31

면 / 파스타

냉동 군만두 / 9
시푸드 스파게티 / 54

두부 / 달걀 / 우유

구운달걀 / 30
국 데우기 / 23
달걀찜 / 43
두부과자 / 20
요구르트 / 31
우유 데우기 / 24



요리 안내책의 내용은 회사 사정에 따라 변경될 수 있습니다.