

LG 광파오븐

LG 광파오븐으로 맛있는 생활,
건강한 생활을 시작하세요.

Cook Book



Contents



시작전 체크포인트

- 3 광파오븐 8가지 특징
- 4 각 부분의 명칭과 기능
- 5~6 조리가능 및 구성품 사용방법
- 7 사용 가능한 용기
- 8 계량 환산표
- 9~11 자동요리 사용방법

요리에 들어가기 전에

- 이 책에 사용된 계량단위에서 1컵은 200 cc, 1큰술은 15 cc, 1작은술은 5 cc를 말합니다.
- 소금 약간은 엄지손가락과 검지손가락, 가운데손가락의 세 손가락으로 가볍게 잡았을 때 잡히는 정도의 양이고, 후춧가루 약간은 시중에서 판매되는 후춧가루 두번 정도 뿌려 넣은 양입니다.

자동요리

에어프라이

- 13 냉동 군만두
- 13 냉동 너겟
- 13 프라이드 치킨
- 14 냉동 돈가스
- 14 고구마 맛탕
- 14 냉동 감자
- 15 치킨 텐더
- 15 라이스 핫도그
- 16 냉동 크로켓
- 16 웨지감자
- 17 수제 돈가스
- 17 닭강정
- 18 새우튀김
- 18 냉동 생선가스
- 19 치킨 커튼릿
- 19 누룽지튀김
- 20 만두 탕수

전자레인지

- 21 냉동밥 데우기
- 21 밥 데우기
- 21 달걀찜
- 22 우유 데우기
- 22 국 데우기
- 22 감자 삶기
- 23 단호박찜

오븐

- 24 군고구마
- 24 냉동 피자
- 24 통삼겹살
- 25 닭다리
- 25 또띠아 피자
- 26 감자 그라탱
- 26 누룽지
- 27 피자
- 27 립 바비큐
- 28 통감자
- 28 스킨
- 29 햄버그 스테이크

- 29 오븐 스파게티
- 30 통닭
- 30 초코칩 쿠키

토스트

- 31 식빵
- 31 베이글
- 31 마늘빵
- 32 피자토스트
- 32 허니브레드

구이

- 33 고등어구이
- 33 가래떡구이
- 33 스테이크
- 34 갈치구이
- 34 냉동 조기구이
- 34 닭가슴살
- 35 갈비구이
- 35 가자미 오븐구이
- 35 모듬 야채구이
- 36 닭꼬치
- 36 조기구이
- 37 삼치구이
- 37 너비아니구이
- 38 연어 스테이크
- 38 새우구이
- 38 장어 양념구이

스팀(찜)

- 39 찜만두
- 39 찜고구마
- 40 삼겹살
- 40 냉동 핫도그
- 41 떡 데우기(멤쌀)
- 41 떡 데우기(찹쌀)

수동요리

특별한 손님상

- 43 허브치킨 시저샐러드
- 43 칠리소스 대하구이
- 44 모듬버섯구이와 수삼떡갈비
- 45 부추샐러드를 곁들인 통삼겹살구이
- 45 베이컨 야채말이
- 46 감자 칼조네
- 47 달콤 마늘소스 로스트치킨
- 47 고구마·감자칩

아이들 간식

- 48 피자 베이컨 떡꼬치
- 48 한입 피자
- 49 모듬 주먹밥구이
- 49 찹쌀 케이크
- 50 프렌치 토스트

매일매일 반찬

- 51 삼색나물 무침
- 52 모듬전
- 53 통오징어 양념구이
- 53 파리고추 완자조림
- 54 잔멸치를 넣은 가지찜
- 54 냉이향 병어 된장찜
- 55 허브소스 찹스테이크
- 55 치즈 롤 돈가스

간편 술안주

- 56 해물 김치 오고노미야끼
- 57 모듬 소시지구이
- 57 고추장 삼겹살 더덕구이
- 57 매운 조개버섯찜

웰빙요리

- 58 해물 누룽지탕
- 58 와인소스 피쉬 캐비지 롤
- 59 참깨소스 두부구이

- 59 단호박 수프
- 60 더덕 닭살구이
- 60 모듬 해물구이
- 61 꿀소스 단호박구이
- 61 날치알 야채 그라탱

빵 & 과자

- 62 오트밀 곡물빵
- 63 올리브유 당근 케이크
- 63 크루아상
- 64 중국식 공갈빵
- 65 어니언 포카차
- 65 사과 호두 머핀

일품요리

- 66 겨자소스 닭고기냉채
- 67 애플소스 로스트포크
- 67 인삼말이 스테이크
- 68 오리엔탈소스 돼지고기 샐러드
- 68 파소스 도미구이
- 69 쇠고기 야채말이
- 69 캐슈넛 닭다리구이

패밀리레스토랑 따라잡기

- 70 시푸드 스파게티
- 71 립이스테이크와 통감자
- 72 비프 퀘사디아
- 72 축 텐더 샐러드
- 73 버팔로 웡
- 73 바비큐 베이비립

인덱스

- 74 주 재료별로 찾아보기

쓰면 쓸수록 편리한 -

LG 광파오븐 8가지 특징

1

최대 3.8배속 조리

섬세한 출력 조절이 가능한 인버터 시스템과, 음식물 속까지 빠르게 고루 익히는 광파히터를 적용하여 에너지 손실을 최소화 하면서도 조리속도는 전기오븐레인지 대비 **최대 3.8배**까지 빨라졌습니다.

또한 빠른 조리속도는 음식물이 가지고 있는 본래의 맛과 영양 성분을 유지시켜 한층 맛있는 요리를 제공함과 동시에 지방 등은 상대적으로 낮게 하여 건강한 식생활을 가능하게 합니다.

2

스팀 웰빙 조리

스팀으로 음식물을 가열하여 촉촉하고 건강하게 요리하는 기능입니다. 자세한 요리 방법은 요리안내책을 참조하세요.

3

최대 65 % 에너지 절약

효율적인 가열 방식 및 인버터 시스템을 채용하고 있어 전기오븐레인지 대비 65 %까지 절약이 가능하여 사용에 있어 경제적 부담이 적습니다.

4

편리한 오븐 내부 청소

기존 제품 하단의 턴테이블을 제거하여 오븐 내부 바닥 청소가 쉬워졌으며, 오븐 내부의 모서리 부분을 동글게 처리하여 모서리 부분의 청소가 간편합니다. 스팀 청소 기능을 이용하여 더욱 쉽고 깨끗하게 청소하실 수 있습니다.

버튼 하나로 조리실 내의 탈취, 청소, 건조할 수 있는 멀티클린 기능을 채용하여 요리 후 음식 냄새, 청소 등의 불편함을 없앴으며 특히, 스팀발생기 부분까지 청소 기능을 추가하여 제품 내부의 위생성을 한층 강화시켰습니다.

5

구이전용 팬

구이전용 팬 사용으로 구이 시 뒤집을 필요가 없어 편리하고 시간도 절약되며, 음식물의 바닥까지 바삭바삭하게 하여 맛도 좋게 합니다.

6

다단 조리 기능

요리 메뉴별 지정된 위치에서 조리함으로써 최상의 요리를 얻을 수 있습니다.

7

더욱 편리해진 디스플레이와 스마트 기능

보기 쉬운 그림과 한글 메뉴, 다이얼 입력 기능으로 더 쉽고 편리하게 조작가능합니다.

'LG ThinQ'에서 제공되는 다양한 요리 메뉴 중 원하는 메뉴를 스마트폰으로 간편하게 조리 설정할 수 있습니다. 자세한 방법은 사용설명서 'LG ThinQ 사용하기'를 참조하세요.

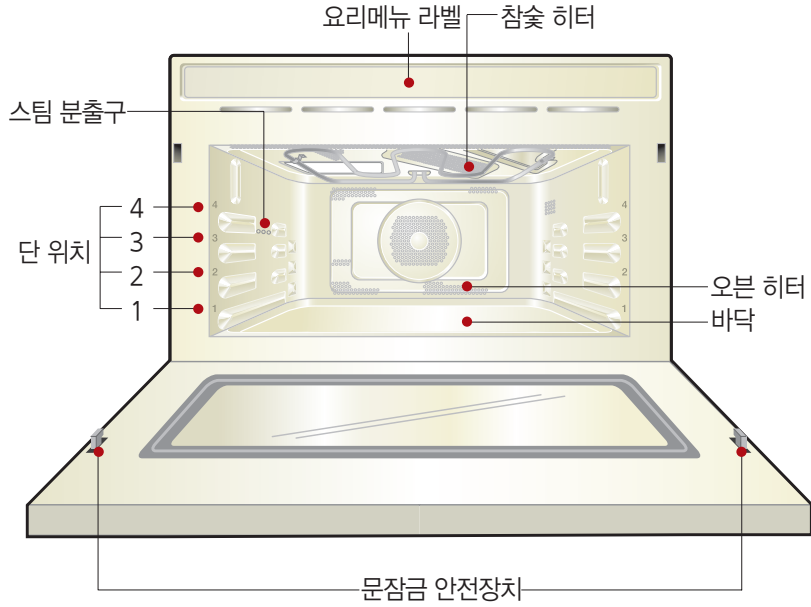
8

에어프라이 자동요리

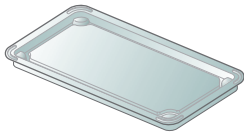
17개의 다양한 튀김요리를 소량의 식용유만으로 건강하고 담백하게 요리할 수 있습니다. 기존 방식의 튀김에 비해 지방 섭취량을 줄일 수 있고 쉽고 간편하게 튀김 요리를 즐기실 수 있습니다.



각 부분의 명칭과 기능



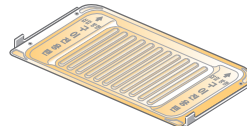
- ※주의** * 수동요리 전자레인지 기능을 사용할 경우에는 조리실 바닥에 석쇠를 놓고 사용하세요.
 * 구이전용 팬은 반드시 4단에서만 사용하여 주세요.
 다른 위치(1단, 2단, 3단)에 강제 삽입할 경우 구이전용 팬의 손잡이 부분이 파손될 수도 있습니다.



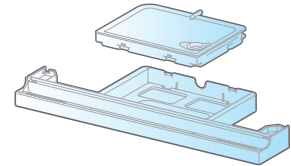
법랑접시
(1단, 2단, 3단 사용)



석쇠
(조리실 바닥, 법랑접시 위)




구이전용 팬
(4단 전용)



물통, 물받이



조리기능 및 구성품 사용방법 [조리기능]

	노릇노릇하고 맛있는 요리를 원하시면 일반조리		촉촉하고 건강한 요리를 원하시면 스팀조리	
수동 요리	전자레인지	고주파로 식품을 조리하는 기능으로 조리할 바닥에 석식을 놓고 사용하세요. 짧은 시간에 끓이거나 데우기를 하는데 적합하고 음식물을 내부까지 고루 익게 하여 편리하게 사용하실 수 있습니다.	스팀 전자레인지	스팀을 사용하여 보다 촉촉하게 음식을 데울 수 있습니다.
	오븐	전기히터에서 발생하는 대류열, 복사열을 이용하여 음식물의 표면을 노릇하게 하면서 내부까지 서서히 요리되게 하는 기능입니다. 100~230℃로 조절 가능합니다.	스팀 오븐	히터에서 발생하는 열을 이용하여 음식물의 표면을 노릇하게 하면서 내부까지 서서히 요리하는 기능입니다. 스팀을 사용하여 보다 촉촉하게 음식을 요리 할 수 있습니다. 100~230℃로 조절 가능합니다.
	에어프라이	기름을 사용하지 않거나 소량 사용하여 음식 겉면을 바삭하게 익히는 기능입니다. 100~230℃로 조절 가능합니다.	스팀(찜)	야채, 생선 등의 찜 요리에 좋습니다. 스팀을 선택한 후, 가열시간을 입력하여 조리하세요.
	구이	제품 내부에 부착된 히터를 이용하여 음식물의 표면을 노릇노릇하게 구워주는 기능입니다. 구이를 선택한 후 시간을 입력하고 조리하세요.	스팀 발효	스팀을 사용하여 제빵을 위한 반죽 발효 등을 할 때 사용하는 기능입니다.
	발효	제빵을 위한 반죽 발효, 요구르트 발효, 식혜 발효 등을 할 때 사용하는 기능입니다.	-	-
	식품건조	식품의 수분을 건조시켜 반건조 오징어, 무말랭이 등의 조리를 할 때 사용하는 기능입니다. 40~90℃로 조절 가능합니다.	-	-
자동 요리	<ul style="list-style-type: none"> • 자동요리는 에어프라이, 전자레인지, 오븐, 구이, 토스트, 스팀(찜) 6개 기능, 66개 메뉴로 구성됩니다. • 메뉴의 특성에 따라 원하는 메뉴를 선택하면 자동으로 일반조리와 스팀조리로 나누어집니다. • 스팀조리는 표시부에 스팀으로 표시가 되고 요리책에 으로 표시되어 있습니다. 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요. 			



조리기능 및 구성품 사용방법 [부속품 사용방법]

○ : 사용가능 △ : 필요에 따라 사용가능 × : 사용불가

		조리 방식에 따라 설치		
				
		법랑접시	석쇠	구이전용 팬
수동 요리	전자레인지	△	○	×
	오븐	○	△	△
	에어프라이	○	△	△
	구이	○	○	△
	스팀(찜)	○	△	×
	식품 건조	○	△	×
자동요리	<ul style="list-style-type: none"> 원하시는 자동요리를 선택하시면 표시부에 필요한 부속품과 단 위치가 안내됩니다. 부속품 사용은 반드시 본책자의 설명대로 하세요. 부속품을 잘못 사용하면 원하는 요리상태가 되지 않습니다. 자동요리의 '조리량'은 각 요리의 대표 재료 무게입니다. 메뉴의 특성에 따라 원하는 메뉴를 선택하면 자동으로 일반조리와 스팀조리로 나누어집니다. 스팀조리는 표시부에 스팀으로 표시가 되고 요리책에 으로 표시되어 있습니다. 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요. 			
사용방법				
	<ul style="list-style-type: none"> 단 위치에 잘 맞추어 넣으세요. 	<ul style="list-style-type: none"> 법랑접시와 함께 사용하세요. 단, (수동요리 전자레인지)를 사용할 경우에는 조리실 바닥에 석쇠를 놓고 사용하세요. 	<ul style="list-style-type: none"> 구이, 오븐, 토스트 및 에어프라이 자동요리 조리 시 사용합니다. 항상 4단에서 단독으로 사용하세요. 	

- ※주의**
- 조리실과 법랑접시가 뜨거운 경우에는 만족스러운 결과를 얻을 수 없으므로 충분히 식힌 후 사용하세요. (특히 해동은 낮은 온도로 동작하므로 부속품을 충분히 식힌 후 사용하세요.)
 - 전자레인지 및 오븐, 에어프라이, 스팀(찜) 자동메뉴에서 알루미늄 포일이나 금속 용기를 사용하면 불꽃이 발생할 수 있으므로 사용하지 마세요.
 - 구이전용 팬은 일부 구이 및 오븐, 토스트, 에어프라이 자동메뉴 조리 시 사용합니다.
 - 스팀조리 시 반드시 물을 채운 물통을 제품에 설치해 주시고, 종료 후에는 물통의 잔수를 비워주세요.
 - 스팀 요리 종료 후 반드시 마른 수건을 이용하여 조리실 바닥면의 물기를 제거해 주시기 바랍니다. (물이 고여 있으면 냄새 발생 등의 원인이 됩니다.)



사용 가능한 용기

○ : 사용가능 △ : 필요에 따라 사용가능 × : 사용불가

	전자레인지	오븐	에어프라이	구이	스팀(찜)	식품건조
 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	○	×	×	×	×	×
 진공 전용 비닐	×	×	×	×	×	×
 알루미늄 포일	×	△	△	△	×	×

- ※주의**
- 자동요리는 요리책에 설명된 구성품 및 용기만 사용하세요.
 - 뜨거운 용기를 갑자기 차갑게 하면 깨지거나 모양이 변형될 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.
 - 알루미늄 포일 사용은 LG에서 제공된 '요리안내책'에 표시된 요리만 사용 가능합니다.
 - 종이 포일을 사용 시 화재가 발생할 수 있으므로 장기간 사용하지 마세요.
 - 전자레인지 기능에 진공 전용 비닐과 같이 밀봉된 용기를 사용하지 마세요.



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



자동요리 사용방법

[에어프라이]

메뉴	조리량	구성품	단 위치	요리방법	
1	냉동 군만두	구이전용 팬 	4	13 페이지를 참조하세요.	
2	냉동 너겟				0.2~0.4 kg
3	프라이드 치킨				0.3~0.6 kg
4	냉동 돈가스			0.2~0.5 kg	14 페이지를 참조하세요.
5	고구마 맛탕			0.2~0.4 kg	
6	냉동 감자			0.2~0.4 kg	
7	치킨 텐더			0.2~0.4 kg	
8	라이스 핫도그			10개, 20개	
9	냉동 크로켓			0.2~0.4 kg	16 페이지를 참조하세요.
10	웨이감자			0.2~0.4 kg	
11	수제 돈가스			0.2~0.4 kg	17 페이지를 참조하세요.
12	닭강정			0.2~0.4 kg	
13	새우튀김	0.2~0.4 kg	2	18 페이지를 참조하세요.	
14	냉동 생선가스	0.2~0.4 kg	구이전용 팬 		
15	치킨 커틀릿	0.2~0.4 kg		4	19 페이지를 참조하세요.
16	누룽지튀김	1회분			
17	만두 탕수	0.2~0.4 kg	법랑접시	2	20 페이지를 참조하세요.


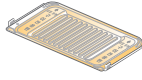
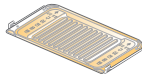

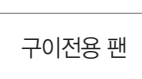
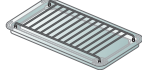

[전자레인지]

메뉴	조리량	구성품	단 위치	요리방법	
1	냉동밥 데우기	법랑접시 + 석쇠 	1	21 페이지를 참조하세요.	
2	밥 데우기				1~3인분(200 g/1인분)
3	달걀찜				1~3인분
4	우유 데우기			1, 2컵(200 ml/1컵)	22 페이지를 참조하세요.
5	국 데우기			1~3인분(250 g/1인분)	
6	감자 삶기			0.8 kg	
7	단호박찜			0.5 kg, 1.0 kg	



자동요리 사용방법

[오븐]

메뉴		조리량	구성품	단 위치	요리방법
1	군고구마	0.4~1.2 kg	법랑접시 + 석쇠 	1	24 페이지를 참조하세요.
2	냉동 피자	0.2~0.6 kg		3	
3	통삼겹살	1.0~1.5 kg		1	
4	닭다리	0.3~1.0 kg	구이전용 팬 	4	25 페이지를 참조하세요.
5	또띠아 피자	1회분		4	
6	감자 그라탱	1회분	법랑접시 + 석쇠	2	26 페이지를 참조하세요.
7	누룽지	0.2 kg	구이전용 팬 	4	
8	피자	1회분	법랑접시 + 석쇠 	1	27 페이지를 참조하세요.
9	립 바비큐	0.6~1.0 kg		1	
10	통감자	0.4~1.2 kg	법랑접시 	1	28 페이지를 참조하세요.
11	스콘	1회분		2	
12	햄버그 스테이크	0.2~0.4 kg	구이전용 팬	4	29 페이지를 참조하세요.
13	오븐 스파게티	1회분	법랑접시 + 석쇠 	2	
14	통닭	0.8~1.2 kg	법랑접시 + 구이전용 팬 	1	30 페이지를 참조하세요.
15	초코칩 쿠키	1회분(2단 분량)		1+4	

[토스트]

메뉴		조리량	구성품	단 위치	요리방법
1	식빵	2~4장	구이전용 팬 	4	31 페이지를 참조하세요.
2	베이글	1~3개		4	
3	마늘빵	2~4장	법랑접시 	3	32 페이지를 참조하세요.
4	피자토스트	2~4장		3	
5	허니브레드	1회분		1	

[구이]

메뉴		조리량	구성품	단 위치	요리방법
1	고등어구이	1~2 마리	구이전용 팬 	4	33 페이지를 참조하세요.
2	가래떡구이	0.2~0.5 kg			
3	스테이크	0.3~0.6 kg			
4	갈치구이	1~2 마리			34 페이지를 참조하세요.
5	냉동 조기구이	1~3 마리			
6	닭가슴살	0.2~0.6 kg			35 페이지를 참조하세요.
7	갈비구이	0.3~0.6 kg			
8	가자미 오븐구이	1~2 마리			36 페이지를 참조하세요.
9	모듬 야채구이	0.2~0.4 kg			
10	닭꼬치	0.3~0.6 kg			37 페이지를 참조하세요.
11	조기구이	1~3 마리			
12	삼치구이	1 마리			38 페이지를 참조하세요.
13	너비아니구이	0.3~0.6 kg			
14	연어 스테이크	0.3~0.6 kg			
15	새우구이	0.2~0.5 kg			
16	장어 양념구이	0.2~0.5 kg			


[스팀(찜)]

메뉴		조리량	구성품	단 위치	요리방법
1	찐만두	0.2~0.4 kg	법랑접시 + 석쇠 	1	39 페이지를 참조하세요.
2	찐고구마	0.4~1.2 kg			
3	삼겹살	0.3~0.6 kg			40 페이지를 참조하세요.
4	냉동 핫도그	2~5개			
5	떡 데우기(뽕쌀)	0.2~0.4 kg			41 페이지를 참조하세요.
6	떡 데우기(찹쌀)	0.2~0.4 kg			

자동 요리

- ..에어프라이 자동메뉴
- ..전자레인지 자동메뉴
- ..오븐 자동메뉴
- ..토스트 자동메뉴
- ..구이 자동메뉴
- ..스팀(찜) 자동메뉴

※주의

- 스팀조리는 표시부에 **스팀**으로 표시되고 요리책에 으로 표시됩니다.
- 스팀 요리 종료 후 반드시 마른 수건을 이용하여 조리실 바닥면의 물기를 제거해 주시기 바랍니다.
(물이 고여 있으면 냄새 발생 등의 원인이 됩니다.)



냉동 군만두

난이도 ★☆☆

| 재료 |

냉동 군만두 0.2~0.4 kg, 식용유 약간

| 만들기 |

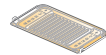
- 1 식용유를 냉동 군만두의 표면에 고루 바른다.
- 2 구이전용 팬에 냉동 군만두를 겹치지 않게 고루 펴 놓은 후 4단에 넣는다.
- 3 <자동요리 에어프라이>에서 <냉동 군만두>를 선택한 후 조리량을 선택하여 튀긴다.



자동요리
에어프라이

냉동 군만두

시작
+30초



Cooking Tip

- 군만두용 만두를 사용하세요.
- 만두의 크기나 두께에 따라 요리상태가 달라질 수 있으므로 가열시간을 1~2분 정도 줄이거나 늘려주세요.

냉동 너겟

난이도 ★☆☆
뒤집기 0

| 재료 |

냉동 치킨너겟 0.2~0.4 kg

| 만들기 |

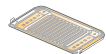
- 1 구이전용 팬에 냉동 너겟을 겹치지 않게 고루 펴 놓은 후 4단에 넣는다.
- 2 <자동요리 에어프라이>에서 <냉동 너겟>을 선택한 후 조리량을 선택하여 튀긴다.
- 3 도중에 멜로디가 울리면 한번 뒤집어 준다.



자동요리
에어프라이

냉동 너겟

시작
+30초



프라이드 치킨

난이도 ★☆☆

| 재료 |

닭날개(혹은 닭봉) 0.3~0.6 kg, 소금, 후추, 청주 약간, 베이킹파우더 1작은술, 녹말 50 g, 식용유 3큰술

| 만들기 |

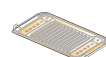
- 1 닭날개는 깨끗이 씻어 소금, 후추로 밑간을 하고 청주에 30분간 재운다.
- 2 닭날개의 물기를 제거한 뒤, 베이킹파우더와 녹말을 섞은 가루를 고루 묻힌다.
- 3 2의 표면에 식용유를 골고루 바르고 구이전용 팬에 놓고 4단에 넣는다.
- 4 <자동요리 에어프라이>에서 <프라이드 치킨>을 선택하여 튀긴다.



자동요리
에어프라이

프라이드 치킨

시작
+30초





냉동 돈가스

난이도 ★☆☆
뒤집기 0

| 재료 |

냉동 돈가스 0.2~0.5 kg(시판되는 냉동 돈가스, 두께 1cm 정도), 식용유 0.1 kg당 1큰술

| 만들기 |

- 1 돈가스 표면에 식용유를 골고루 바른 후 구이전용 팬에 놓고 4단에 넣는다.
- 2 <자동요리 에어프라이>에서 <냉동 돈가스>를 선택한 후 조리량을 선택하여 튀긴다.
- 3 도중에 멜로디가 울리면 한번 뒤집어 준다.

* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.



고구마 맛탕

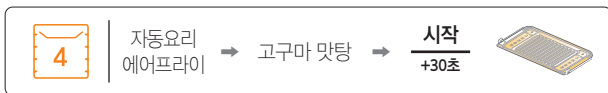
난이도 ★☆☆ | 재료 |
뒤집기 0 고구마 0.2~0.4 kg

<소스>

올리고당 1큰술, 흑설탕 1큰술, 물 2큰술, 식용유 2큰술

| 만들기 |

- 1 고구마를 깨끗이 씻고 껍질을 제거한 다음 약 3cm로 깎둑 썬다.
- 2 1의 고구마를 찬물에 30분 정도 담가 둔다.
- 3 분량의 올리고당, 흑설탕, 물, 식용유를 섞어 소스를 만든다.
- 4 고구마의 물기를 제거하고 소스를 버무린 후 구이전용 팬에 놓고 4단에 넣는다.
- 5 <자동요리 에어프라이>에서 <고구마 맛탕>을 선택한 후 조리량을 선택하여 튀긴다.
- 6 도중에 멜로디가 울리면 한번 뒤집어 준다.



Cooking Tip

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

냉동 감자

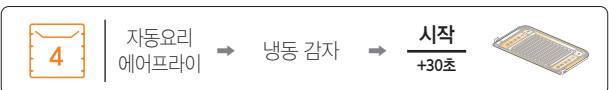
난이도 ★☆☆

| 재료 |

냉동 감자(크링클컷) 0.2~0.4 kg

| 만들기 |

- 1 구이전용 팬에 냉동 감자를 겹치지 않게 고루 퍼 놓은 후 4단에 넣는다.
- 2 <자동요리 에어프라이>에서 <냉동 감자>를 선택한 후 조리량을 선택하여 튀긴다.





치킨 텐더

난이도 ★★★
뒤집기 0

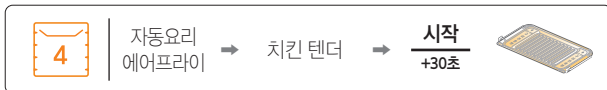
에어프라이

| 재료 |

닭안심 0.2~0.4 kg, 청주(또는 우유) 적당량, 튀김가루 50 g, 달걀 1개, 빵가루 50 g, 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 튀김옷을 입힌다.
- 3 2의 표면에 식용유를 골고루 바르고 구이전용 팬에 놓고 4단에 놓는다.
- 4 <자동요리 에어프라이>에서 <치킨 텐더>를 선택한 후 조리량을 선택하여 튀긴다.
- 5 도중의 멜로디가 울리면 한번 뒤집어 준다.



라이스 핫도그

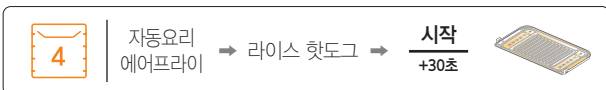
난이도 ★★★

| 재료 |

식은 밥 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 식은 밥에 간장, 소금으로 간을 한다.
- 3 밥 20 g당 소시지 하나를 넣어 동그랗게 빚는다.
- 4 달걀물을 묻히고 빵가루를 입힌다.
- 5 4의 표면에 식용유를 골고루 바른 후 구이전용 팬에 놓고 4단에 놓는다.
- 6 <자동요리 에어프라이>에서 <라이스 핫도그>를 선택한 후 조리량을 선택하여 튀긴다.



🍳 Cooking Tip

- 밥에 참기름 등의 기름을 섞으면 밥이 뭉쳐지지 않아 만들기가 어렵습니다.
- 볶음밥을 이용할 때에는 야채를 매우 잘게 썰어야 밥이 잘 뭉쳐집니다.



냉동 크로켓

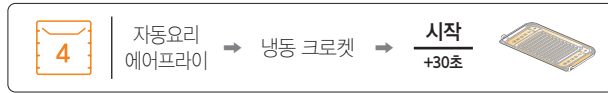
난이도 ★☆☆
뒤집기 0

| 재료 |

냉동 크로켓 0.2~0.4 kg, 식용유 0.1 kg당 2큰술

| 만들기 |

- ❶ 크로켓 표면에 식용유를 골고루 바른 후 구이전용 팬에 놓고 4단에 놓는다.
- ❷ <자동요리 에어프라이>에서 <냉동 크로켓>을 선택한 후 조리량을 선택하여 튀긴다.
- ❸ 도중에 멜로디가 울리면 한번 뒤집어 준다.



🍴 Cooking Tip

- 냉동 크로켓의 크기나 두께에 따라 요리 상태가 달라질 수 있으므로 가열시간을 1~2분 정도 줄이거나 늘려주세요.
- 사용하는 식용유의 종류에 따라 요리 상태가 달라질 수 있습니다.



웨이감자

난이도 ★☆☆

| 재료 |

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

| 만들기 |

- ❶ 감자는 모양이 길쭉한 것으로 골라 깨끗이 씻어 물기를 제거하고 반달 모양이 되도록 8등분하고 표면에 밀간을 한 다음 식용유를 바른다.
- ❷ 감자를 구이전용 팬에 가지런히 올린 후 4단에 놓는다.
- ❸ <자동요리 에어프라이>에서 <웨이감자>를 선택한 후 조리량을 선택하여 튀긴다.





수제 돈가스

난이도 ★★★
뒤집기 0

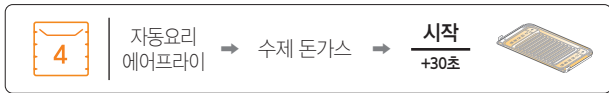
| 재료 |

돼지고기 등심 0.2~0.4 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 돈가스 표면에 식용유를 골고루 바른 후 구이전용 팬에 놓고 4단에 넣는다.
- 6 <자동요리 에어프라이>에서 <수제 돈가스>를 선택한 후 조리량을 선택하여 튀긴다.
- 7 도중의 멜로디가 울리면 한번 뒤집어 준다.

* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.



Cooking Tip

- 소스는 시판되는 허니 머스터드, 돈가스소스를 이용해도 좋습니다.

닭강정

난이도 ★★★
뒤집기 0

| 재료 |

닭가슴살 0.2~0.4 kg, 소금, 후추, 청주 약간, 달걀 흰자 1개, 녹말 50g, 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 2의 표면에 식용유를 골고루 바른 후 구이전용 팬에 놓고 4단에 넣는다.
- 4 <자동요리 에어프라이>에서 <닭강정>을 선택한 후 조리량을 선택하여 튀긴다.
- 5 도중에 멜로디가 울리면 한번 뒤집어 준다.
- 6 자동요리가 완료되면 준비된 소스에 버무려 낸다.

<소스>

- 1 내열용기에 소스 재료를 넣어 고루 섞는다.
- 2 범람접시에 석쇠를 놓고 내열용기를 올린 후, <수동요리 전자레인지> 기능으로 3~5분 가열한다.



Cooking Tip

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



에어프라이



새우튀김

난이도 ★★★
뒤집기 0

| 재료 |

새우 0.2~0.4 kg, 소금, 후추 약간, 튀김가루 50 g, 달걀 1개, 빵가루 60 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 4의 표면에 식용유를 골고루 바른 후 범랑접시에 놓고 2단에 넣는다.
- ⑥ <자동요리 에어프라이>에서 <새우튀김>을 선택한 후 조리량을 선택하여 튀긴다.
- ⑦ 도중의 멜로디가 울리면 한번 뒤집어 준다.



🍴 Cooking Tip

- 새우의 크기나 종류에 따라 요리 상태가 달라질 수 있으므로 가열시간을 1~2분 정도 줄이거나 늘려주세요.

냉동 생선가스

난이도 ★☆☆
뒤집기 0

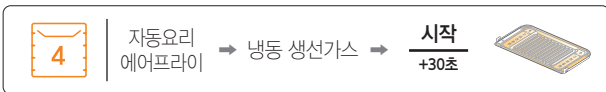
| 재료 |

냉동 생선가스 0.2~0.4 kg, 식용유 0.1 kg당 1큰술

| 만들기 |

- ① 생선가스 표면에 식용유를 골고루 바른 후 구이전용 팬에 놓고 4단에 넣는다.
- ② <자동요리 에어프라이>에서 <냉동 생선가스>를 선택한 후 조리량을 선택하여 튀긴다.
- ③ 도중에 멜로디가 울리면 한번 뒤집어 준다.

* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.



🍴 Cooking Tip

- 냉동 생선가스의 크기나 두께에 따라 요리 상태가 달라질 수 있으므로 가열시간을 1~2분 정도 줄이거나 늘려주세요.
- 사용하는 식용유의 종류에 따라 요리 상태가 달라질 수 있습니다.





치킨 커틀릿

난이도 ★★★

| 재료 |

닭가슴살 0.2~0.4 kg, 청주(또는 우유) 적당량, 튀김가루 50 g, 달걀 1개, 빵가루 50 g, 식용유 0.1 kg당 1큰술

| 만들기 |

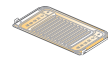
- ❶ 닭가슴살은 넓게 포를 뜨고 칼등으로 두드려 준다.
- ❷ 청주 또는 우유에 30분간 재운 후, 물로 씻고 물기를 제거한다.
- ❸ 2에 튀김가루, 달걀물, 빵가루 순으로 튀김옷을 입힌다.
- ❹ 3의 표면에 식용유를 골고루 바르고 구이전용 팬에 놓고 4단에 넣는다.
- ❺ <자동요리 에어프라이>에서 <치킨 커틀릿>을 선택한 후 조리량을 선택하여 튀긴다.



자동요리
에어프라이

→ 치킨 커틀릿 →

시작
+30초



누룽지튀김

난이도 ★☆☆

| 재료 |

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

| 만들기 |

- ❶ 누룽지를 약 3 X 3 cm 크기를 자른다.
- ❷ 누룽지 표면에 식용유를 골고루 바른 후 구이전용 팬에 놓고 4단에 넣는다.
- ❸ <자동요리 에어프라이>에서 <누룽지튀김>을 선택하여 튀긴다.
- ❹ 조리가 끝난 뜨거운 상태의 누룽지에 설탕을 뿌린다.



🍴 Cooking Tip

- 누룽지 상태에 따라 색이 다르게 나올 수 있습니다.



만두 탕수

난이도 ★☆☆
뒤집기 0

| 재료 |

냉동 만두 0.2~0.4 kg, 식용유 0.1 kg당 1큰술

<소스>

케첩 2큰술, 식초 2큰술, 간장 2큰술, 올리고당 1큰술, 설탕 2큰술, 소금 약간 물 1컵, 녹말풀(녹말 2큰술, 물 2큰술)

| 만들기 |

- 1 법랑접시에 만두를 가지런히 올린 후 2단에 넣는다.
- 2 <자동요리 에어프라이>에서 <만두 탕수>를 선택한 후 튀긴다.
- 3 도중에 멜로디가 울리면 한번 뒤집어 준다.
- 4 자동요리가 완료되면 키친타월에 만두를 올려 기름기를 제거한다.
- 5 만두를 준비된 소스에 버무려 낸다.

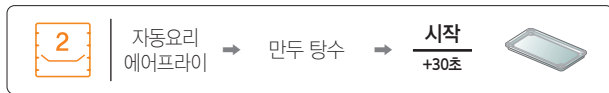
<소스 만들기>

- 1 내열용기에 녹말풀을 제외한 소스 재료를 넣고 잘 섞어 준다.
- 2 법랑접시에 석쇠를 놓고 내열용기를 올린 후 <수동요리 전자레인지>로 5분간 가열한다.
- 3 2에 미리 만들어 둔 녹말풀을 넣고 잘 섞어준 다음 <수동요리 전자레인지> 기능으로 3분간 가열한다.



Cooking Tip

- 소스를 만들 때, 녹말을 물에 먼저 풀어서 넣어야 소스가 뭉치지 않습니다.





냉동밥 데우기

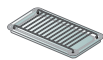
난이도 ★☆☆

| 재료 |

냉동밥 1~2인분(200 g/1인분)

| 만들기 |

- 1 랩이나 비닐팩에 담긴 냉동된 밥을 내열용기에 담아 랩이나 뚜껑을 씌운다.
- 2 범랑접시에 석쇠를 놓고 내열용기를 올려 1단에 넣는다.
- 3 <자동요리 전자레인지>에서 <냉동밥 데우기>를 선택한 후 조리량을 선택하여 가열한다.

1 | 자동요리 전자레인지 → 냉동밥 데우기 → 시작 +30초 

전 자 레인지

밥 데우기

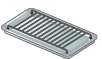
난이도 ★☆☆

| 재료 |

밥 1~3인분(200 g/1인분)

| 만들기 |

- 1 밥을 내열용기에 담아 랩이나 뚜껑을 씌운다.
- 2 범랑접시에 석쇠를 놓고 내열용기를 올려 1단에 넣는다.
- 3 <자동요리 전자레인지>에서 <밥 데우기>를 선택한 후 조리량을 선택하여 가열한다.

1 | 자동요리 전자레인지 → 밥 데우기 → 시작 +30초 



달걀찜

난이도 ★☆☆

| 재료 |

달걀(중간 크기, 약 60 g/1개), 물, 소금 약간

	1인분	2인분	3인분
달걀	1개	2개	3개
물(200 ml/1컵)	1/3컵	2/3컵	1컵
소금	0.5g	1g	1g

| 만들기 |

- 1 달걀은 노른자와 흰자가 잘 섞이도록 저은 후 소금과 물을 넣고 고루 섞은 다음 랩을 씌워준다.
- 2 범랑접시에 석쇠를 놓고 내열용기를 올려 1단에 넣는다.
- 3 <자동요리 전자레인지>에서 <달걀찜>을 선택한 후 조리량을 선택하여 가열한다.

1 | 자동요리 전자레인지 → 달걀찜 → 시작 +30초 

Cooking Tip

- 달걀찜은 석쇠 정중앙에 놓고 조리하세요.
- 기호에 따라 다진 당근, 실파 등의 야채를 넣어 조리하세요.
- 랩을 씌우지 않거나 소금을 넣지 않을 경우 설익을 수 있거나 튀어서 화상을 입을 수 있으니 주의하세요.
- 두꺼운 내열용기 사용 시 설익을 수 있으니 주의하세요.



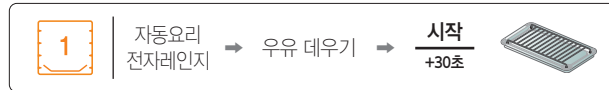


우유 데우기

난이도 ★☆☆

| 재료 |
우유 200 ml/1~2컵

- | 만들기 |**
- 1 냉장 보관한 우유를 머그컵에 부어 뚜껑없이 놓는다.
 - 2 법랑접시에 석쇠를 놓고 머그컵을 올려 1단에 놓는다.
 - 3 <자동요리 전자레인지>에서 <우유 데우기>를 선택한 후 조리량을 선택하여 가열한다.

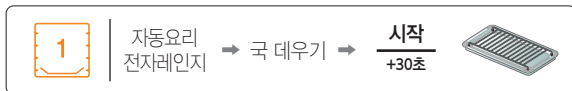


국 데우기

난이도 ★☆☆

| 재료 |
국 1~3인분(250 g/1인분)

- | 만들기 |**
- 1 국을 내열용기에 담아 랩이나 뚜껑을 씌운다.
 - 2 법랑접시에 석쇠를 놓고 내열용기를 올려 1단에 놓는다.
 - 3 <자동요리 전자레인지>에서 <국 데우기>를 선택한 후 조리량을 선택하여 가열한다.
 - 4 가열 후 고루 섞이도록 젓는다.

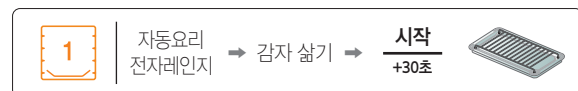


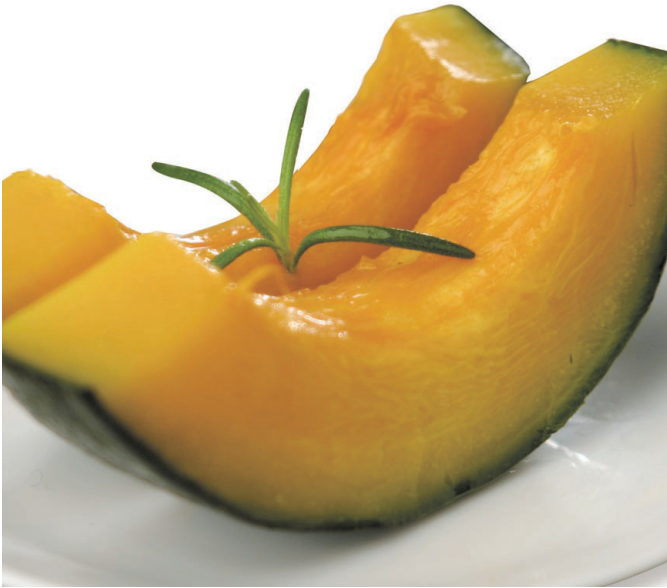
감자 삶기

난이도 ★☆☆

| 재료 |
감자 4개(약 200 g/1개)

- | 만들기 |**
- 1 모양이 둥글고 크기가 적당한 감자를 골라 깨끗이 씻어 껍질을 포크로 몇차례 찌러 준 후 내열용기에 담아 랩이나 뚜껑을 씌운다.
 - 2 법랑접시에 석쇠를 놓고 내열용기를 올려 1단에 놓는다.
 - 3 <자동요리 전자레인지>에서 <감자 삶기>를 선택하여 가열한다.





단호박찜

난이도 ★☆☆

| 재료 |

단호박 0.5, 1.0 kg

| 만들기 |

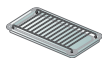
- ① 단호박을 깨끗이 씻어 꼭지 부분을 떼어내고 8등분 하여 씨를 제거한 후, 내열용기에 넣고 랩이나 뚜껑을 씌운다.
- ② 법랑접시에 석쇠를 놓고 내열용기를 올려 1단에 놓는다.
- ③ <자동요리 전자레인지>에서 <단호박찜>을 선택한 후 조리량을 선택하여 가열한다.
- ④ 요리가 끝나면 꿀, 조청 등을 곁들여 낸다.



자동요리
전자레인지

→ 단호박찜 →

시작
+30초





군고구마

난이도 ★☆☆

| 재료 |

고구마 0.4~1.2 kg(약 200 g/1개)

| 만들기 |

- 1 고구마는 너무 크지 않은 것으로 골라 깨끗이 씻은 후 물기를 닦아 껍질을 포크로 몇차례 찌러 준다.
- 2 범랑접시에 석쇠를 놓고 고구마를 가지런히 올린 후 1단에 넣는다.
- 3 <자동요리 오븐>에서 <군고구마>를 선택한 후 조리량을 선택하여 구워낸다.

* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.



냉동 피자

난이도 ★☆☆

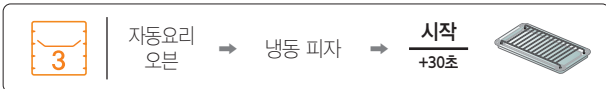
| 재료 |

냉동 피자 0.2~0.6 kg

| 만들기 |

- 1 범랑접시에 석쇠를 놓고 포장을 제거한 냉동 피자를 올린 후 3단에 넣는다.
- 2 <자동요리 오븐>에서 <냉동 피자>를 선택한 후 조리량을 선택하여 구워낸다.

* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.



통삼겹살

난이도 ★☆☆

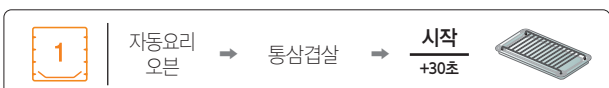
| 재료 |

통삼겹살(뼈 제거한 것) 1.0~1.5 kg, 소금, 후추, 올리브유 약간

| 만들기 |

- 1 4~5 cm 두께의 삼겹살 덩어리를 4 cm 간격으로 자른 후 칼집을 내고 소금, 후추, 올리브유를 적당량 뿌린다.
- 2 범랑접시에 석쇠를 놓고 통삼겹살의 껍질 부분이 아래로 가도록 하여 1단에 넣는다.
- 3 <자동요리 오븐>에서 <통삼겹살>을 선택한 후 조리량을 선택하여 구워준다.
- 4 요리가 종료되면 알루미늄 포일로 5분 가량 덮어두어 고기 속까지 열이 고루 전달되도록 한다.

* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.





닭다리

난이도 ★☆☆
뒤집기 0

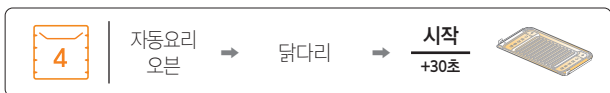
| 재료 |

닭다리 0.3~1.0 kg, 소금, 후추, 청주, 올리브유 약간

| 만들기 |

- 1 닭다리에 칼집을 넣어준 후 소금, 후추, 청주에 약 30분 정도 재운다.
- 2 닭다리에 올리브유를 바른 후 구이전용 팬 위에 가지런히 놓고 4단에 넣는다.
- 3 <자동요리 오븐>에서 <닭다리>를 선택한 후 조리량을 선택하여 구워낸다.
- 4 도중에 멜로디가 울리면 한번 뒤집어 준다.

* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.



Cooking Tip

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



오븐

또띠아 피자

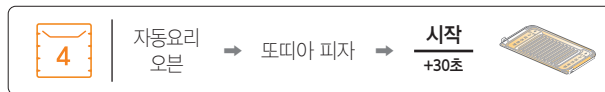
난이도 ★☆☆

| 재료 |

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

| 만들기 |

- 1 토핑
 - ① 양파, 청, 홍피망, 양송이는 적당한 크기로 썰어서 내열용기에 담고 랍을 씌워 <수동요리 전자레인지> 기능으로 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 구이전용 팬에 올린다.
- 3 가운데 부분에 피자소스를 고루 펴 바르고 햄, 베이컨, 양송이, 양파, 피망 순으로 토핑한다.
- 4 마지막으로 모짜렐라 치즈를 고루 뿌린 뒤 올리브로 장식한다.
- 5 구이전용 팬을 4단에 넣고 <자동요리 오븐>에서 <또띠아 피자>를 선택한 후 조리량을 선택하여 구워낸다.





감자 그라탱

난이도 ★★★

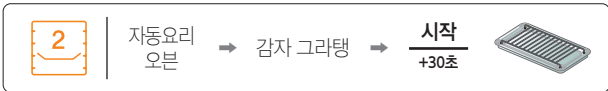
| 재료 |
 삶은 감자 2개(약 300 g), 베이컨 2장,
 양파 1개, 버터 1큰술, 빵가루 15 g,
 모짜렐라 치즈 100 g, 파슬리 약간

<화이트소스>

밀가루 1큰술, 버터 1큰술, 우유 250 ml, 소금, 후추 약간

| 만들기 |

- 1 삶은 감자는 으깨어둔다.
- 2 베이컨, 양파를 채썰어 버터에 볶아둔다.
- 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 3/4분량에 볶은 재료와 감자를 넣어 섞는다.
- 5 그라탱 용기(지름 23 cm 정도의 내열접시)에 소스에 버무린 재료를 담고 남은 소스를 끼얹은 후 다진 치즈, 빵가루, 파슬리 순으로 올린다.
- 6 범랑접시에 석쇠를 놓고 그라탱 용기를 올린 후 2단에 넣는다.
- 7 <자동요리 오븐>에서 <감자 그라탱>을 선택한 후 구워낸다.



누룽지

난이도 ★☆☆

| 재료 |

식은 밥 0.2 kg

| 만들기 |

- 1 상온에 보관된 식은 밥을 구이전용 팬 위에 얇게 전체로 펴준 후 4단에 넣는다.
- 2 <자동요리 오븐>에서 <누룽지>를 선택한 후 구워낸다.



Cooking Tip

- 뜨거운 밥을 사용하면 요리상태가 달라질 수 있으므로 가열 시간을 조절하세요.
- 주걱에 물을 묻혀 펴면 편리합니다.



피자

난이도 ★★★

| 재료 |

1 크러스트

피자용 빵믹스 180 g, 물 100 g, 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 토핑

베이컨 1장, 햄 30 g, 양송이 2개, 청피망 ½개, 홍피망 ½개, 양파 ½개, 블랙올리브 3개, 모짜렐라 치즈 150 g

| 만들기 |

1 크러스트

- ① 볼에 피자용 빵믹스와 물을 넣고 반죽기로 표면이 매끈해지도록 치댄다.
- ② 구이전용 팬에 맞게 반죽을 밀어 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 섞어준다.
- ③ 소금, 후추로 간한다.

3 토핑

- ① 양파, 청, 홍피망, 양송이는 적당한 크기로 썰어서 내열용기에 담고 랍을 씌워 <수동요리 전자레인지> 기능으로 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 발라준다.

5 크러스트 가운데 부분에 2의 소스를 고루 펴 바르고 모짜렐라 치즈 50 g을 얇게 뿌린다.

6 햄, 베이컨, 양송이, 양파, 피망 순으로 토핑한다.

7 마지막으로 나머지 모짜렐라 치즈를 고루 뿌린 뒤 올리브로 장식하여 4단에 넣는다.

8 <자동요리 오븐>에서 <피자>를 선택한 후 구워낸다.

* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.



🍴 Cooking Tip

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



립 바비큐

난이도 ★★★

뒤집기 O

| 재료 |

돼지고기 립(등갈비) 1.0 kg, 레몬즙, 소금, 후추 약간

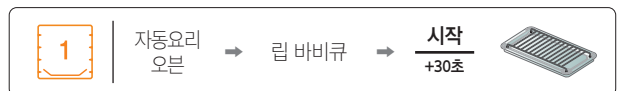
<바비큐소스>

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 범람접시에 석쇠를 놓고 립을 올린 후 1단에 넣는다.
- 4 <자동요리 오븐>에서 <립 바비큐>를 선택한 후 조리량을 선택하여 구워낸다.
- 5 분량대로 섞어 바비큐소스를 만든다.
- 6 도중에 멜로디가 울리면 뒤집어서 소스를 고루 발라 남은 시간 동안 더 구워준다.
- 7 립을 접시에 담고 남은 소스를 한번 더 끼얹어 낸다.

* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.



🍴 Cooking Tip

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

오븐



통감자

난이도 ★☆☆

| 재료 |

감자 0.4~1.2 kg(약 200 g/1개)

| 만들기 |

- 1 모양이 둥글고 크기가 적당한 감자를 골라 깨끗이 씻은 후 물기를 닦아 껍질을 포크로 몇차례 찌러 준다.
- 2 범랑접시에 석쇠를 놓고 감자를 가지런히 올린 후 1단에 넣는다.
- 3 <자동요리 오븐>에서 <통감자>를 선택한 후 조리량을 선택하여 구워낸다.

* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.



스콘

난이도 ★☆☆

| 재료 |

중력분 300 g, 베이킹파우더 1작은술, 설탕 30 g, 소금 1작은술, 버터 60 g, 달걀 2개, 우유 100 ml, 달걀물(달걀 노른자 1개 + 우유 2큰술), 덧가루(여분의 밀가루) 약간

| 만들기 |

- 1 체 친 중력분과 베이킹파우더에 설탕, 소금, 냉장 보관한 버터를 넣고 자르듯이 섞는다.
- 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 크기로 자른다. 이때 덧가루를 사용해야 밀어 펴기가 편리하다.
- 5 유산지를 깐 범랑접시에 스콘을 올린 후 표면에 달걀물을 칠하고 2단에 넣는다.
- 6 <자동요리 오븐>에서 <스콘>을 선택한 후 구워낸다.





햄버그 스테이크 난이도 ★★★ 뒤집기 0

| 재료 |

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

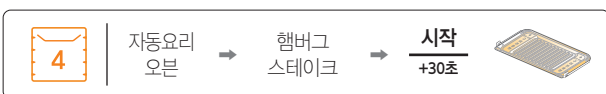
<소스>

양파 ½개, 다진 마늘 1작은술, 케첩 3큰술, 우스터소스 1큰술, 적포도주 2큰술, 육수 ½컵, 우유 2큰술, 소금, 후추 약간

| 만들기 |

- 1 팬을 달구어 다진 마늘, 양파를 넣고 볶은 후 한김 식힌다.
- 2 다진 쇠고기에 다진 마늘, 양파, 달걀, 우유, 빵가루, 소금, 후추, 분유를 넣고 끈기가 생길 때까지 힘껏 치대 준다.
- 3 끈기가 생긴 고기 반죽을 4등분하여 1.5 cm 두께, 지름 8 cm로 동글 납작하게 만들어 가운데 부분을 오목하게 눌러 준다.
- 4 구이전용 팬에 올리브유를 약간 바르고 가지런히 올린 후 4단에 넣는다.
- 5 <자동요리 오븐>에서 <햄버그 스테이크>를 선택한 후 구워낸다.
- 6 도중에 멜로디가 울리면 한번 뒤집어 준다.
- 7 팬을 달구어 다진 마늘, 양파를 넣고 볶은 후 케첩을 넣어 고루 섞이도록 볶아 준다. 우스터소스, 적포도주, 육수를 넣은 후 양이 반으로 줄 때까지 졸인다.
- 8 우유를 조금씩 넣어 가며 섞어 준 후 소금, 후추로 간하여 체에 걸러 햄버그 스테이크에 곁들여 낸다.

* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.



오븐 스파게티 난이도 ★★★

| 재료 |

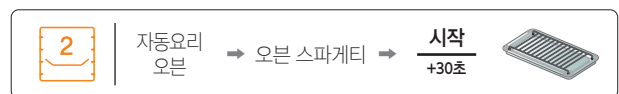
스파게티면 100 g, 가지 1/2개, 소금, 후추, 올리브유 약간, 모짜렐라 치즈 40 g, 다진 실파 1큰술, 파마산 치즈 약간

<소스>

올리브유 1큰술, 다진 마늘 ½큰술, 다진 양파 2큰술, 다진 쇠고기 100 g, 다진 양송이, 당근, 셀러리 각 2큰술, 토마토 페이스트 2큰술, 케첩 2큰술, 토마토 1개, 설탕 1작은술, 핫소스 ½큰술, 물 ½컵, 소금, 후추, 오레가노, 월계수잎 약간

| 만들기 |

- 1 끓는 소금물에 스파게티면을 넣고 삶아 물기없이 건진다.
- 2 가지는 0.5 cm 두께로 등갈게 썰어 소금, 후추, 올리브유를 약간씩 넣고 버무린다.
- 3 팬에 가지를 살짝 볶아 접시에 옮겨 놓고, 올리브유를 팬에 살짝 두르고 다진 마늘과 양파를 넣어 볶아 준 후 다진 쇠고기, 소금, 후추를 넣고 볶아 양송이, 당근, 셀러리 다진 것을 넣어 익힌다.
- 4 3에 토마토 페이스트와 케첩을 넣고 곱질과 씨를 제거한 토마토를 넣어 준 후 설탕, 핫소스, 월계수잎, 물을 넣어 끓이면서 소금, 후추로 간을 하고 마지막에 볶아 놓은 가지와 오레가노를 넣어 걸쭉한 상태로 만든다.
- 5 삶아 놓은 스파게티면을 4에 넣고 버무려 내열용기(지름 25 cm 정도)에 담고 다진 모짜렐라 치즈와 파마산 치즈를 얹어 송송 썬 실파를 뿌린다.
- 6 법랑접시에 석식을 놓고 내열용기를 올린 후 2단에 넣는다.
- 6 <자동요리 오븐>에서 <오븐 스파게티>를 선택한 후 구워낸다.



Cooking Tip

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

오븐



통닭 난이도 ★★★ 뒤집기 0

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

- | 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 법랑접시에 석쇠를 놓고 닭의 가슴 부분이 아래로 가도록 하여 1단에 넣는다.
 - 4 <자동요리 오븐>에서 <통닭>을 선택한 후 조리량을 선택하여 구워낸다.
 - 5 도중에 멜로디가 울리면 한번 뒤집어 준다.
 - 6 요리가 종료되면 알루미늄 포일로 5분 가량 덮어두어 고기 속까지 열이 고루 전달되도록 한다.

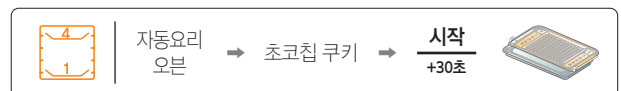
* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.



초코칩 쿠키 난이도 ★★★

| 재료 |
박력분 180 g, 베이킹파우더 ½작은술, 베이킹소다 ¼작은술, 버터 80 g, 황설탕 40 g, 흑설탕 40 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 섞어준다.
 - 4 달걀을 풀어 조금씩 나누어 넣으며 버터와 분리되지 않도록 재빨리 섞어준다.
 - 5 체친 가루와 초코칩을 넣어 반죽한 후 기름 바른 법랑접시와 구이전용 팬에 적당한 간격을 두고 반 수저씩(약 18 g) 놓은 다음 포크로 가볍게 눌러준다.(반죽을 24등분하면 적당하다.)
 - 6 법랑접시는 1단에, 구이전용 팬은 4단에 각각 넣는다.
 - 6 <자동요리 오븐>에서 <초코칩 쿠키>를 선택한 후 구워낸다.



Cooking Tip

- 기호에 따라 가열시간을 늘리면 바삭한 쿠키를 즐길 수 있습니다.
- 한 단으로 요리할 경우는 법랑접시를 사용하여 2단에서 요리하세요.
- 시판되는 쿠키믹스를 사용할 경우 제조사에 따라 조리량 차이가 있으므로 가열시간을 1~2분 정도 줄이거나 늘려주세요.



식빵

난이도 ★☆☆
뒤집기 0

| 재료 |

식빵(토스트용) 2~4장

| 만들기 |

- 1 구이전용 팬에 식빵을 겹치지 않게 올린 후 4단에 넣는다.
- 2 <자동요리 토스트>에서 <식빵>을 선택한 후 조리량을 선택하여 구워낸다.
- 3 도중에 멜로디가 울리면 한번 뒤집어 준다.

* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.



Cooking Tip

- 보통 정도의 색상으로 토스트가 됩니다. 기호에 따라 요리 시간을 조절하세요.
- 빵의 종류에 따라 달라질 수 있으니 부재료가 들어간 빵은 가열 시간을 1~2분 줄여주세요.
- 밀봉 보관된 촉촉한 빵을 이용하세요. 구입한지 오래되었거나 냉장고 보관으로 수분이 적어진 빵은 탈 수도 있으니 주의가 필요합니다.

베이글

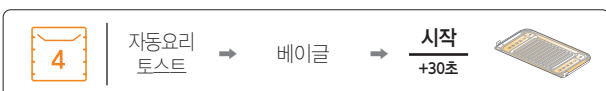
난이도 ★☆☆

| 재료 |

베이글 1~3개

| 만들기 |

- 1 베이글을 반으로 자른다.
- 2 베이글의 안쪽 면이 위로 오게 하여 구이전용 팬에 겹치지 않게 올린 후 4단에 넣는다.
- 3 <자동요리 토스트>에서 <베이글>을 선택한 후 조리량을 선택하여 구워낸다.



마늘빵

난이도 ★☆☆

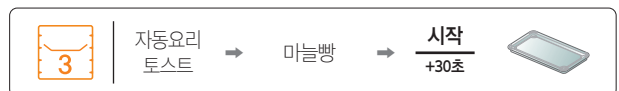
| 재료 |

식빵(토스트용) 2~4장, 버터 4큰술, 다진 마늘 2큰술, 다진 파슬리 2큰술

| 만들기 |

- 1 상온 버터와 다진 마늘, 다진 파슬리를 섞어 식빵의 한 면에 바른다.
- 2 법랑접시에 유산지를 깔고 식빵을 올린 후 3단에 넣는다.
- 3 <자동요리 토스트>에서 <마늘빵>을 선택한 후 조리량을 선택하여 가열한다.

* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.



Cooking Tip

- 식빵 대신 바게트를 이용해서도 좋습니다.
- 바게트는 2 cm 두께로 어슷 썰어 준비하세요.



피자토스트

난이도 ★☆☆

| 재료 |

식빵(토스트용) 2~4장, 버터 1큰술, 시판되는 피자소스 80 g,
베이컨 1장, 햄 30 g, 양송이 2개, 청피망 ½개, 홍피망 ½개,
양파 ½개, 블랙올리브 3개, 모짜렐라 치즈 100 g

| 만들기 |

① 토핑

- ① 양송이, 청, 홍피망, 양파를 적당한 크기로 썰어서 내열용기에 담고 랍을 씌워 <수동요리 전자레인지> 기능으로 2~3분 가열한 후 물기를 없앤다.
- ② 베이컨, 햄은 적당한 크기로 자른다.
- ③ 모짜렐라 치즈는 잘게 다지고 올리브는 모양대로 얇게 썰어둔다.

- ② 상온 버터를 식빵의 한 면에 바른 후, 피자소스를 바른다.
- ③ 햄, 베이컨, 양송이, 양파, 피망 순으로 토핑한다.
- ④ 모짜렐라 치즈를 고루 뿌린 뒤 올리브로 장식한다.
- ⑤ 법랑접시에 유산지를 깔고 식빵을 올린 후 3단에 넣는다.
- ⑥ <자동요리 토스트>에서 <피자 토스트>를 선택한 후 구워낸다.



Cooking Tip

- 식빵 대신 바게트를 이용해서도 좋습니다.
- 바게트는 2 cm 두께로 어슷 썰어 준비하세요.

허니브레드

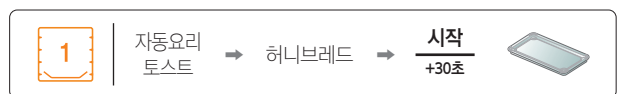
난이도 ★☆☆

| 재료 |

통 식빵 1개, 꿀 3큰술, 버터 1큰술

| 만들기 |

- ① 통 식빵을 반으로 자른다.
- ② 식빵의 안쪽 면이 위로 오게 하여 밑바닥에 구멍이 나지 않게 엑스자(X)로 칼집을 넣어 준다.
- ③ 칼집을 낸 부분에 꿀을 넣고 식빵 윗면에 버터를 바른다.
- ④ 법랑접시에 유산지를 깔고 식빵을 올린 후 1단에 넣는다.
- ⑤ <자동요리 토스트>에서 <허니브레드>를 선택한 후 구워낸다.





고등어구이

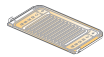
난이도 ★☆☆

| 재료 |

고등어 1~2마리(약 300g/1마리),
소금 약간

| 만들기 |

- 1 신선한 고등어를 선택하여 배를 가르고 4토막을 낸 다음 펴서 깨끗이 씻어 물기를 없앤 후 껍질에 칼집을 내고 약간의 소금을 뿌려 둔다.
- 2 간이 배면 구이전용 팬에 생선 껍질이 위로 오도록 하여 놓는다.
- 3 구이전용 팬을 4단에 넣고 <자동요리 구이>에서 <고등어구이>를 선택한 후 조리량을 선택하여 구워낸다.

4	자동요리 구이	→	고등어구이	→	시작 +30초	
---	------------	---	-------	---	------------	---

Cooking Tip

- 생선 크기가 제시된 조리량보다 작거나 크면 가열시간을 1~2분 정도 줄이거나 늘려주세요.
- 간고등어는 가열시간을 2~3분 줄여주세요.

구이

가래떡구이

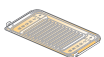
난이도 ★☆☆

| 재료 |

가래떡(지름 약 3cm, 길이 약 10cm) 0.2~0.5kg, 올리브유 약간

| 만들기 |

- 1 올리브유를 가래떡 표면에 고루 바른다.
- 2 구이전용 팬에 가래떡을 겹치지 않게 올린 후 4단에 넣는다.
- 3 <자동요리 구이>에서 <가래떡구이>를 선택한 후 조리량을 선택하여 구워낸다.
- 4 요리가 끝나면 꿀, 조청 등을 곁들여 낸다.

4	자동요리 구이	→	가래떡구이	→	시작 +30초	
---	------------	---	-------	---	------------	---

Cooking Tip

- 떡국용 굵기의 가래떡으로 꾸덕한 상태에서 구워야 맛있습니다.



스테이크

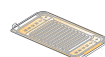
난이도 ★☆☆

| 재료 |

쇠고기 안심 0.3~0.6kg, 채 썬 양파, 당근 1개, 소금, 후추, 올리브유 약간

| 만들기 |

- 1 쇠고기는 2cm 두께로 썰어 망치나 칼등으로 살짝 두들긴 후 채 썬 양파, 당근, 올리브유로 30분 이상 재워둔다.(육질이 부드러워진다.)
- 2 야채를 건어내고 쇠고기 안심에 소금, 후추를 뿌려 구이전용 팬에 놓는다.
- 3 구이전용 팬을 4단에 넣고 <자동요리 구이>에서 <스테이크>를 선택한 후 구워낸다.

4	자동요리 구이	→	스테이크	→	시작 +30초	
---	------------	---	------	---	------------	---



갈치구이

난이도 ★☆☆

뒤집기 0

| 재료 |

갈치 1~2마리(약 300 g/1마리),
소금, 올리브유 약간

| 만들기 |

- 1 갈치는 은빛이 선명하며 탄력이 있는 것을 선택하여 비늘과 내장을 제거하고 깨끗이 씻어 손질한다.
- 2 갈치의 물기를 제거하고 소금을 뿌려 간이 배게 한 후, 구이전용 팬에 올리브유를 약간 바르고 생선 표면에도 바른 후 구이전용 팬에 놓는다.
- 3 구이전용 팬을 4단에 넣고 <자동요리 구이>에서 <갈치구이>를 선택한 후 조리량을 선택하여 구워낸다.



🍴 Cooking Tip

- 생선 크기가 제시된 분량보다 작거나 크면 가열시간을 1~2분 정도 줄이거나 늘여주세요.

냉동 조기구이

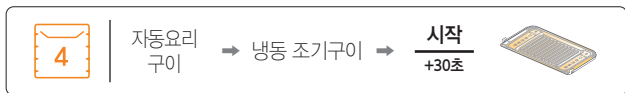
난이도 ★☆☆

| 재료 |

냉동 조기 1~3마리(약 150 g/1마리), 소금, 올리브유 약간

| 만들기 |

- 1 완전히 냉동된 조기를 사용한다.
- 2 구이전용 팬에 올리브유를 약간 바르고 생선 표면에도 바른 후 구이전용 팬에 놓는다.
- 3 구이전용 팬을 4단에 넣고 <자동요리 구이>에서 <냉동 조기구이>를 선택한 후 조리량을 선택하여 구워낸다.



닭가슴살

난이도 ★☆☆

뒤집기 0

| 재료 |

닭가슴살 0.2~0.6 kg, 소금, 후추, 올리브유 약간

| 만들기 |

- 1 닭가슴살에 소금, 후추를 뿌리고 올리브유를 살짝 발라준 후 칼집을 내고 구이전용 팬에 놓는다.
- 2 구이전용 팬을 4단에 넣고 <자동요리 구이>에서 <닭가슴살>을 선택한 후 조리량을 선택하여 구워낸다.
- 3 도중에 멜로디가 울리면 한번 뒤집어 준다.





갈비구이

난이도 ★☆☆
뒤집기 0

| 재료 |
LA갈비 500g, 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 |

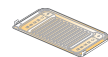
- 1 LA갈비는 찬물에 2시간 정도 담가 핏물을 뺀다.
- 2 준비한 고기를 설탕, 배즙, 청주에 미리 10분 정도 재워둔다.
- 3 재워둔 고기를 양념장에 다시 30분 정도 재워둔다.
- 4 갈비를 구이전용 팬에 고루 펴서 올린 후 4단에 넣고 <자동요리 구이>에서 <갈비구이>를 선택한 후 조리량을 선택하여 구워낸다.
- 5 도중에 멜로디가 울리면 한번 뒤집어준다.



자동요리
구이

→ 갈비구이 →

시작
+30초



가자미 오븐구이

난이도 ★☆☆

| 재료 |

가자미 1~2마리(약 200g/1마리), 감자 중간 정도 크기 1개, 소금, 후추, 올리브유 약간

| 만들기 |

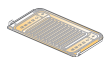
- 1 신선한 가자미를 준비하여 손질하고 깨끗이 씻어 물기를 없앤 후 껍질에 칼집을 내고 올리브유, 소금, 후추로 간한다.
- 2 감자는 깨끗이 씻어 껍질째 반달 모양으로 자른다.
- 3 구이전용 팬에 올리브유를 약간 바르고 가자미를 놓은 후 돌레에 감자를 겹치지 않게 고루 깔고 소금, 후추를 약간 뿌린다.
- 4 구이전용 팬을 4단에 넣고 <자동요리 구이>에서 <가자미 오븐구이>를 선택한 후 조리량을 선택하여 구워낸다.



자동요리
구이

→ 가자미
오븐구이 →

시작
+30초



👩🍳 Cooking Tip

- 생선 크기가 제시된 조리량보다 작거나 크면 가열시간 1~2분 정도 줄이거나 늘려주세요.



모듬 야채구이

난이도 ★☆☆

| 재료 |

가지, 호박, 청, 홍피망, 양파, 브로콜리 등
냉장고에 남은 야채(0.2~0.4kg)

<허브소스>

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

| 만들기 |

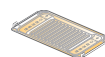
- 1 분량대로 섞어 허브소스를 만든다.
- 2 각 야채 재료는 먹기 좋은 크기로 썰어준다.
- 3 구이전용 팬에 야채를 겹치지 않게 올리고 허브소스를 뿌린다.
- 4 구이전용 팬을 4단에 넣고 <자동요리 구이>에서 <모듬 야채구이>를 선택한 후 조리량을 선택하여 구워낸다.



자동요리
구이

→ 모듬 야채구이 →

시작
+30초



👩🍳 Cooking Tip

- 고기 요리나 야외 바비큐 파티에 걸들이면 좋습니다.



닭꼬치

난이도 ★★★
뒤집기 0

| 재료 |

닭가슴살 0.3~0.6 kg, 소금, 후추, 청주 약간, 가지, 호박, 청, 홍피망, 양파 등 야채 적당량, 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 약 30분 동안 재운다.
- 2 야채는 닭고기와 같은 크기로 썰어 닭고기와 야채를 꼬치에 번갈아가며 끼운다.
- 3 분량대로 섞어 양념장을 만든다.
- 4 닭꼬치를 양념장에 약 20분 재운다.
- 5 구이전용 팬에 닭꼬치를 겹치지 않게 올린다.
- 6 구이전용 팬을 4단에 넣고 <자동요리 구이>에서 <닭꼬치>를 선택한 후 조리량을 선택하여 구워낸다.
- 7 도중에 멜로디가 울리면 한번 뒤집어 준다.



조기구이

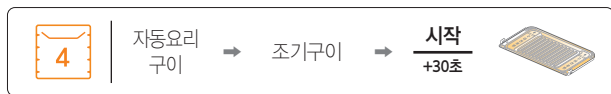
난이도 ★★★

| 재료 |

조기 1~3마리(약 150 g/1마리), 소금, 올리브유 약간

| 만들기 |

- 1 신선한 조기를 준비하여 비늘을 긁어 내고 깨끗이 손질하여 물기를 없앤 후 칼집을 내고 소금을 뿌려 놓는다.
- 2 간이 배면 구이전용 팬에 올리브유를 약간 바르고 생선 표면에도 바른 후 구이전용 팬에 놓는다.
- 3 구이전용 팬을 4단에 넣고 <자동요리 구이>에서 <조기구이>를 선택한 후 구워낸다.



👉 Cooking Tip

- 요리 시간은 생선 크기나 신선도에 따라 달라질 수 있습니다. 생선 크기가 제시된 조리량보다 작거나 크면 가열시간을 1~2분 정도 줄이거나 늘여주세요.
- 생선을 굽고 난 후 오븐 내부를 잘 닦아주어야 다음 요리를 할 때 냄새나 연기가 나지 않습니다.
- 기름기가 적은 담백한 생선(조기, 갈치, 삼치 등)은 구이전용 팬에 기름을 약간 바르고 생선 표면에도 기름을 고루 발라주세요.
- 생선을 구울 때 구이전용 팬 모퉁이에 식소다를 1작은술 놓으면 비린내를 줄일 수 있습니다.
- 냉동된 생선인 경우에는 완전히 해동한 후 요리해 주세요.



삼치구이 난이도 ★☆☆

| 재료 |
삼치 1마리(약 400 g), 소금,
올리브유 약간

| 만들기 |

- 1 신선한 삼치를 선택하여 배를 가르고 4토막을 낸 다음 펴서 깨끗이 씻어 물기를 없앤 후 껍질에 칼집을 내고 약간의 소금을 뿌려 둔다.
- 2 간이 배면 구이전용 팬에 올리브유를 약간 바르고 생선 표면에도 바른 후 생선 껍질이 위로 오도록 하여 구이전용 팬에 놓는다.
- 3 구이전용 팬을 4단에 넣고 <자동요리 구이>에서 <삼치구이>를 선택한 후 조리량을 선택하여 구워낸다.



Cooking Tip

- 생선 크기가 제시된 조리량보다 작거나 크면 가열시간을 1~2분 정도 줄이거나 늘여주세요.
- 생선을 굽고 난 후 오븐 내부를 잘 닦아주어야 다음 요리를 할 때 냄새나 연기가 나지 않습니다.
- 기름기가 적은 담백한 생선(조기, 갈치, 삼치 등)은 구이전용 팬에 기름을 약간 바르고 생선 표면에도 기름을 고루 발라주세요.
- 생선을 구울 때 구이전용 팬 모퉁이에 식소다를 1작은술 놓아주시면 비린내를 줄일 수 있습니다.
- 냉동된 생선인 경우에는 완전히 해동한 후 요리해 주세요.

너비아니구이 난이도 ★☆☆

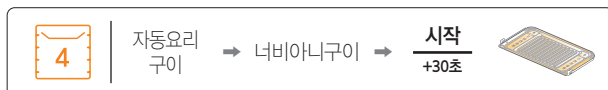
| 재료 |
너비아니용 쇠고기(등심) 400 g,
실파 조금, 잣가루 1큰술

<양념장>

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

| 만들기 |

- 1 쇠고기는 알파카하게 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 구이전용 팬에 고기를 겹치지 않게 올린다.
- 5 구이전용 팬을 4단에 넣고 <자동요리 구이>에서 <너비아니구이>를 선택한 후 조리량을 선택하여 구워낸다.
- 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.



연어 스테이크

난이도 ★☆☆

| 재료 |

연어 토막 0.3~0.6 kg(2 cm 두께), 소금, 후추, 올리브유 약간

| 만들기 |

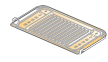
- 1 신선한 연어 토막을 깨끗이 씻어 물기를 없앤 후 소금, 후추를 뿌리고 올리브유를 살짝 발라 구이전용 팬에 놓는다.
- 2 구이전용 팬을 4단에 넣고 <자동요리 구이>에서 <연어 스테이크>를 선택한 후 조리량을 선택하여 구워낸다.



자동요리
구이

→ 연어 스테이크 →

시작
+30초



새우구이

난이도 ★☆☆

| 재료 |

새우(대하) 0.2~0.5 kg, 소금, 올리브유 약간, 레몬 1쪽, 이쑤시개

| 만들기 |

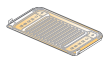
- 1 새우는 상상하고 큰 것으로 골라 얇은 소금물에 잘 씻어 놓는다.
- 2 새우의 등 쪽으로 작은 꼬챙이를 넣어 내장을 제거한 다음 이쑤시개로 꿰어서 모양이 변하지 않게 한다.
- 3 소금을 뿌려 간이 고루 배게 하고 올리브유를 발라 구이전용 팬 위에 가지런히 올린다.
- 4 구이전용 팬을 4단에 넣고 <자동요리 구이>에서 <새우구이>를 선택한 후 조리량을 선택하여 구워낸다.
- 5 접시에 새우를 가지런히 담고 레몬을 같이 낸다.



자동요리
구이

→ 새우구이 →

시작
+30초



장어 양념구이

| 재료 |

장어 1~2마리(약 200 g/1마리)

난이도 ★☆☆ 뒤집기 0

<유장>

참기름 1큰술, 간장 1작은술

<양념장>

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

| 만들기 |

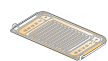
- 1 장어를 소금으로 문질러 표면의 점액질을 없앤 후, 배를 갈라 약 5~6 cm로 잘라 채반에 받쳐 눅눅하게 말린다.
- 2 분량대로 섞어 양념장을 만든다.
- 3 앞, 뒤 표면에 1 cm 정도 칼집을 내고, 유장을 고루 발라 구이전용 팬에 놓는다.
- 4 구이전용 팬을 4단에 넣고 <자동요리 구이>에서 <장어 양념구이>를 선택한 후 구워낸다.
- 5 도중에 멜로디가 울리면 뒤집어서 양념장을 고루 발라 남은 시간 동안 구워준다.



자동요리
구이

→ 장어 양념구이 →

시작
+30초





찐만두

난이도 ★☆☆

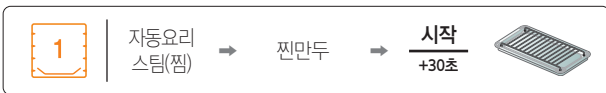
| 재료 |

냉동 만두 0.2~0.4 kg, 내열접시

| 만들기 |

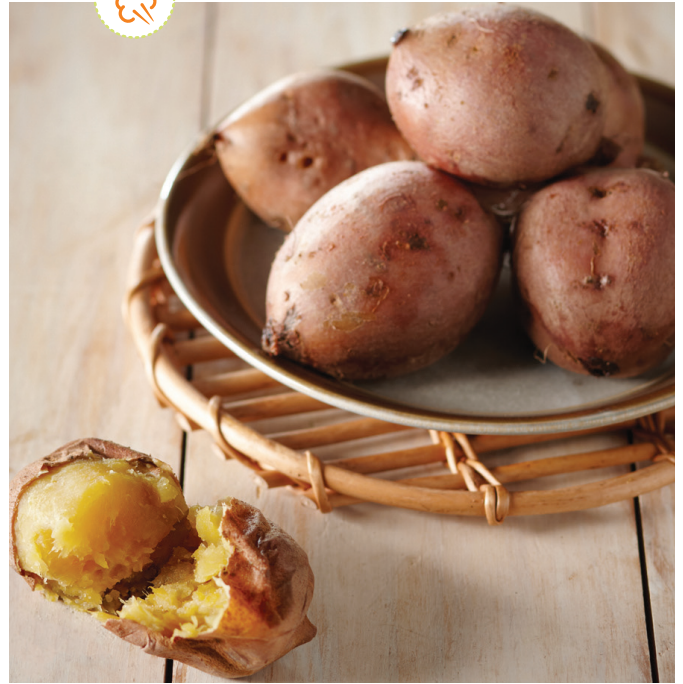
- 1 냉동만두를 찬물에 담근 후 꺼내 내열접시에 겹치지 않게 올리고, 젖은 면보로 덮어준다.
- 2 법랑접시에 석쇠를 놓고 내열접시를 올린 후 1단에 넣는다.
- 3 <자동요리 스팀(찐)>에서 <찐만두>를 선택한 후 조리량을 선택하여 가열한다.

* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.



Cooking Tip

- 젖은 면보를 덮지 않으면 만두피가 마를 수 있으므로 주의합니다.
- 요리 시간은 만두의 크기나 두께에 따라 달라질 수 있습니다. 왕만두를 사용하면 내부가 덜 익을 수 있으므로 가열 시간을 10~15분 정도 늘려주세요.



스팀
(찐)

찐고구마

난이도 ★☆☆

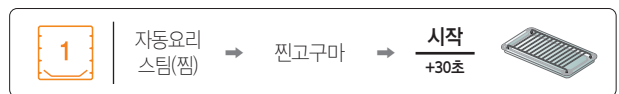
| 재료 |

고구마 0.4~1.2 kg(약 0.2 kg/1개)

| 만들기 |

- 1 고구마는 너무 크지 않은 것으로 골라 깨끗이 씻은 후 물기를 닦아 껍질을 포크로 몇 차례 찌러준다.
- 2 법랑접시에 석쇠를 놓고 고구마를 가지런히 올린 후 1단에 넣는다.
- 3 <자동요리 스팀(찐)>에서 <찐고구마>를 선택한 후 조리량을 선택하여 가열한다.

* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.





삼겹살

난이도 ★☆☆

| 재료 |

삼겹살 슬라이스 0.3~0.6 kg, 소금, 후추 약간

<양념>

양파 1개, 다진 마늘, 대파, 소금, 후추 약간

| 만들기 |

- 1 슬라이스 된 삼겹살을 구입하거나, 덩어리의 경우 알맞하게 5 mm 두께로 썰어둔다.
- 2 한입 크기로 먹기 좋게 준비한 후, 링으로 자른 양파, 다진 마늘과 대파를 고기 사이사이에 넣고 2~3시간 정도 재워둔다.
- 3 내열접시에 삼겹살 슬라이스를 겹치지 않게 올리고 소금, 후추를 적당량 뿌린다.
- 4 법랑접시에 석쇠를 놓고 내열용기를 올린 후 1단에 넣는다.
- 5 <자동요리 스팀(찜)>에서 <삼겹살>을 선택한 후 조리량을 선택하여 가열한다.

* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.



냉동 핫도그

난이도 ★☆☆

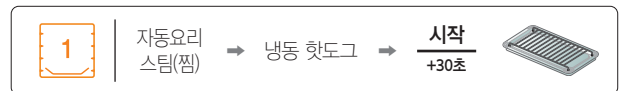
| 재료 |

냉동 핫도그 2~5개

| 만들기 |

- 1 법랑접시에 석쇠를 놓고 냉동 핫도그를 올린 후 1단에 넣는다.
- 2 <자동요리 스팀(찜)>에서 <냉동 핫도그>를 선택한 후 조리량을 선택하여 가열한다.

* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.



떡 데우기(멤쌀)

난이도 ★☆☆

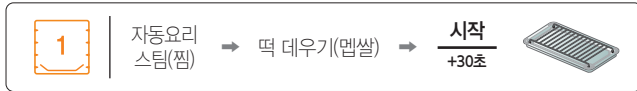
| 재료 |

냉동 떡(백설기, 송편, 약식 등) 0.2~0.4 kg, 내열접시

| 만들기 |

- 1 냉동 떡을 내열접시에 겹치지 않게 올린다.
- 2 법랑접시에 석쇠를 놓고 내열접시를 올린 후 1단에 넣는다.
- 3 <자동요리 스팀(찜)>에서 <떡 데우기(멤쌀)>을 선택한 후 조리량을 선택하여 가열한다.

* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.



스팀 (찜)

떡 데우기(참쌀)

난이도 ★☆☆

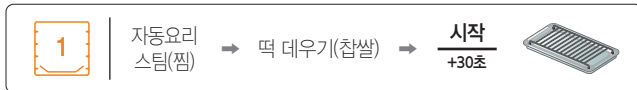
| 재료 |

냉동 떡(참쌀 모듬떡, 인절미, 경단 등) 0.2~0.4 kg, 내열접시

| 만들기 |

- 1 냉동 떡을 내열접시에 겹치지 않게 올린다.
- 2 법랑접시에 석쇠를 놓고 내열접시를 올린 후 1단에 넣는다.
- 3 <자동요리 스팀(찜)>에서 <떡 데우기(참쌀)>을 선택한 후 조리량을 선택하여 가열한다.



* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.



수동 요리

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

※주의

- 스팀조리는 표시부에  으로 표시되고 요리책에  으로 표시됩니다.
- 스팀조리 시 반드시 물을 채운 물통을 제품에 설치해 주시고, 종료 후에는 물통의 잔수를 비워주세요.
- 스팀 요리 종료 후 반드시 마른 수건을 이용하여 조리실 바닥면의 물기를 제거해 주시기 바랍니다.
(물이 고여 있으면 냄새 발생 등의 원인이 됩니다.)



허브치킨 시저샐러드

난이도 ★★★ 튀집기 O

| 재료 |

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

<드레싱>

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

| 만들기 |

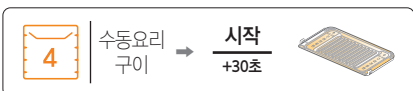
- 1 닭가슴살은 레몬즙, 로즈마리, 소금, 후추로 밑간을 한다.
- 2 닭가슴살을 구이전용 팬에 올린 후 4단에 넣고 <자동요리 구이>에서 <닭가슴살>을 선택한 후 0.2kg를 선택하여 굽는다.

[닭가슴살]



- 3 가열이 끝나면 꺼내어 식힌 후 먹기 좋은 크기로 자른다.
- 4 샐러드 야채는 한입 크기로 손으로 뜯어 놓고 양파는 얇게 링으로 썰어 찬물에 잠시 담가둔다.
- 5 구이전용 팬에 베이컨을 놓고 4단에 넣는다.
- 6 <수동요리 구이> 기능으로 7~9분 정도 바삭바삭할 정도로 구운 다음 잘게 다지거나 한입 크기로 썰어둔다.
- 7 볼에 달걀 노른자, 양겨자, 다진 마늘을 넣고 거품기로 잘 섞어준다.
- 8 올리브유를 조금씩 넣어 가며 분리되지 않도록 잘 섞은 후 발사믹 식초, 파마산 치즈, 설탕, 소금, 후추를 넣고 간을 한다.
- 9 완성 접시에 샐러드 야채를 놓고 구운 닭가슴살과 베이컨을 올린 다음 드레싱을 뿌려 완성한다.

[베이컨]



🍴 Cooking Tip

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



칠리소스 대하구이

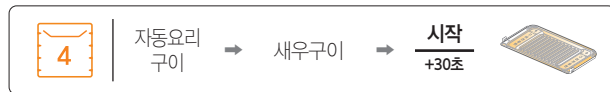
난이도 ★★★

| 재료 |

대하 12마리, 레몬즙 1큰술, 소금, 후추 약간, 청경채 30g, 올리브유 약간

| 만들기 |

- 1 대하는 등쪽의 3번째 마디에 내장을 꼬치로 빼고 머리와 꼬리를 남겨 껍질을 벗긴다.
- 2 배쪽에 사선으로 잔 칼집을 넣어 손질한 다음 레몬즙, 소금, 후추로 밑간을 한다.
- 3 손질한 새우는 올리브유를 고루 뿌려 구이전용 팬에 올린 후 4단에 넣는다.
- 4 <자동요리 구이>에서 <새우구이>을 선택한 후 0.3kg를 선택하여 구워준다
- 5 구워진 대하와 칠리소스를 곁들여 낸다.



[칠리소스 만들기]

| 재료 |

고추기름 2큰술, 다진 마늘 ½큰술, 다진 생강 ½큰술, 다진 홍고추 1큰술, 다진 양파 50g, 두반장 1큰술, 설탕 1큰술, 물 5큰술, 물녹말 1큰술, 핫소스 1큰술

| 만들기 |

- 1 팬에 고추기름을 두르고 다진 마늘, 다진 생강, 다진 홍고추를 넣어 향을 낸 다음 다진 양파를 넣어 볶는다.
- 2 1에 두반장을 넣고 설탕, 물을 넣어 끓이다가 물녹말로 농도를 맞춘다.
- 3 2에 핫소스를 넣고 청경채를 넣어 칠리소스를 완성한다.

🍴 Cooking Tip

- 물녹말은 녹말과 물을 1:1로 섞어서 냉장고에 넣어 하루 정도 지난 뒤 윗물을 따라내고 가라앉은 것을 말합니다.

🍴 Cooking Tip

- 새우머리는 따로 모아서 오븐 160℃에서 15분 이상 수분이 없어질 정도로 타지 않고 바삭하게 구워 믹서기로 갈아서 찌개나 국물이 있는 육수에 넣어 사용하면 풍미를 더할 수 있어 좋습니다.
- 담백하고 탄력있는 새우의 맛을 느끼고 싶을 때는 소량의 레몬즙을 이용하면 좋습니다.

모듬버섯구이와 수삼떡갈비 난이도 ★★★



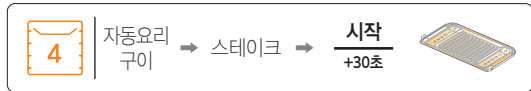
[모듬버섯구이]

| 재료 |

모듬버섯(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 구이전용 팬에 버섯과 야채를 올리고 올리브유, 소금, 후추를 뿌려준 후 4단에 넣는다.
- ③ <자동요리 구이>에서 <스테이크>를 선택한 후 0.3 kg을 선택하여 구워준다.
- ④ 식힌 후 발사믹 식초를 넣고 잘 버무려 완성한다.



[수삼 떡갈비]

| 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 재워준다.
- ② 분량대로 섞어 양념장을 만든다.
- ③ 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.
- ④ 고기는 6등분으로 나누어 먹기 좋은 크기로 모양을 잡고 수삼을 올려 손으로 눌러준다.
- ⑤ 구이전용 팬에 고기를 올려 4단에 넣고 <자동요리 구이>에서 <스테이크>를 선택한 후 0.6 kg을 선택하여 4단에서 13~15분 정도 익힌다.(요리가 시작되면 2~4분 늘려준다.)



Cooking Tip

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



Cooking Tip

• 고기 밑간은 2~3시간 전에 하는 것이 좋습니다.

부추샐러드를 곁들인 통삼겹살구이

난이도 ★★★

| 재료 |

통삼겹살 1.0 kg(뼈 제거한 것), 녹차가루, 소금, 후추 약간

<부추샐러드>

영양부추 20 g, 상추 20 g, 깻잎 10 g

<양념장>

다진 마늘 1큰술, 고춧가루 ½큰술, 간장 ½큰술, 식초 3큰술, 설탕 1큰술, 통깨 ½큰술, 녹차가루 ½작은술

| 만들기 |

- 1 삼겹살은 통째로 구입하여 2~3개의 덩어리로 자른 후 칼집을 내고 녹차가루, 소금, 후추를 뿌려 밑간을 한다.
- 2 범랑접시에 석쇠를 놓고 통삼겹살의 껍질 부분이 아래로 가도록 하여 올린 후 1단에 넣는다.
- 3 <자동요리 오븐>에서 <통삼겹살>을 선택한 후 1.0 kg을 선택하여 1단에서 구워준다.
- 4 영양부추와 야채는 5 cm 길이로 썰고, 분량대로 섞어 양념장을 만든 다음 함께 버무린다.
- 5 요리가 종료되면 삼겹살은 먹기 좋은 크기로 썰고 부추샐러드를 곁들여 낸다.

* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.



베이컨 야채말이

난이도 ★☆☆
뒤집기 0

| 재료 |

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

<소스>

양겨자 2큰술, 꿀 1큰술, 후추 약간

| 만들기 |

- 1 베이컨은 길이의 절반으로 잘라 두고 청, 홍피망은 베이컨 폭보다 조금 길게 채 썰고 아스파라거스, 팽이버섯도 길이를 맞춰 놓는다. 통마늘은 씻은 후 꼭지를 제거한다.
- 2 분량대로 섞어 소스를 만든다.
- 3 베이컨 위에 야채를 올리고 김밥 말듯이 말은 다음, 꼬치에 2개씩 꽂고 마지막에 통마늘을 끼운다.
- 4 양겨자 소스를 발라 범랑접시에 올린 후 2단에 넣고 <수동요리 오븐> 기능 200 °C, 에서 13~15분 정도 구워준다. 가열시간의 ¾경과 시점에서 한번 뒤집어 준다.



Cooking Tip

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

감자 칼조네

난이도 ★★★



| 재료 |

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

<토마토소스>

올리브유 1큰술, 다진 마늘 1큰술, 양파 ½개, 케첩 4큰술, 물 50 ml, 설탕 1작은술, 바질, 오레가노, 소금, 후추 약간

<토피ング>

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

| 만들기 |

- ① 피자용 빵믹스에 물을 넣고 반죽해 랍을 싸우고 따뜻한 곳에서 30분간 발효시킨다.
- ② 토피옹 양파는 곱게 다지고, 토피옹 감자는 껍질을 벗겨 2 mm 두께로 썰고 양송이, 햄, 피망을 납작하게 썬다.
- ③ 썰어 놓은 감자는 내열용기에 담아 랍을 싸우고 석쇠를 조리실 바닥에 놓고 내열용기를 올린 후 <수동요리 전자레인지> 기능으로 2~3분 정도 익힌 후 물기를 제거한다.
- ④ 썰어놓은 양송이, 청, 홍피망도 내열용기에 담아 랍을 싸우고 석쇠를 조리실 바닥에 놓고 내열용기를 올린 후 <수동요리 전자레인지> 기능으로 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 가장자리에 달걀물을 발라 반으로 접고 꼼꼼히 눌러준 후 성형 완성된 반죽의 가운데 부분은 포크로 여러 차례 찔러 준다.
- ⑨ 8의 반죽 전체에 달걀물을 고루 바른다.
- ⑩ 기름 바른 범랑접시에 올린 후 1단에 넣는다.
- ⑪ <수동요리 오븐> 기능 170 °C 에서 21~25분 정도 구워준다.

1	수동요리 오븐 → 170 °C → 시작 +30초	
---	----------------------------	--

Cooking Tip

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



달콤 마늘소스 로스트치킨

난이도 ★★★ 뒤집기 0

| 재료 |

생닭 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 닭의 깨끗이 씻은 다음 소금, 후추를 뿌리고 다진 마늘, 올리브유를 발라서 밀간 한다.
- 2 감자와 단호박은 밤톨 크기로 잘라서 내열용기에 담아 랍을 씌우고 <수동요리 전자레인지> 기능으로 1분 정도 익혀서 준비해 둔다.
- 3 닭 배 속에 준비한 찹쌀밥과 견과류, 감자, 단호박 등으로 속을 채우고 물을 3큰술 정도 넣어준다.
- 4 이쑤시개로 속이 빠져 나오지 않도록 잘 밀봉해 주고, 다리는 꼬아서 실로 묶어 준다.
- 5 범랑접시에 석쇠를 놓고 양념한 닭을 가슴쪽이 위로 향하도록 놓은 다음 올리브유를 바른 후 1단에 넣는다.
- 6 <자동요리 오븐>에서 <통닭>을 선택한 후 1.0~1.2 kg을 선택하여 구워준다.
- 7 분량대로 섞어 마늘소스를 만들어 준비해 둔다.
- 8 도중에 멜로디가 울리면 한번 뒤집어 주고, 요리 시간을 2~3분 정도 남기고 7의 소스를 고루 바른 후 남은 시간 동안 구워준다.

* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.



🍴 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.



고구마·감자칩

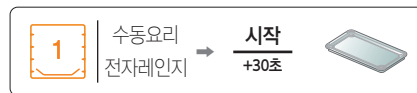
난이도 ★★★

| 재료 |

감자, 고구마 범랑접시 한 판 분량, 소금 2큰술, 다진 파슬리 3큰술, 설탕 1작은술, 계피가루 1작은술, 올리브유 약간

| 만들기 |

- 1 감자는 씻어서 껍질을 벗기고, 고구마는 껍질째 잘 씻어 칩 모양으로 아주 얇게 썰어 소금물에 2분 정도 담가 전분기를 뺀다.
- 2 마른 행주로 물기를 완전히 없애준다.
- 3 범랑접시 위에 종이 포일을 한 장 깔고, 올리브유를 살짝 바른 후 감자 또는 고구마를 겹치지 않도록 한 장씩 펼쳐 놓은 후 1단에 넣는다.
- 4 <수동요리 전자레인지> 기능으로 20~24분 동안 구워준다.
- 5 뜨거울 때 감자는 소금과 다진 파슬리를 뿌리고, 고구마는 설탕과 계피가루를 뿌려 완성한다.



🍴 Cooking Tip

- 채칼은 1 mm 정도의 두께가 나오는 것으로 선택합니다.
- 크기가 일정하지 않으므로 7분 정도 구운 후 뒤집어 주거나 위치를 바꿔 남은 시간 동안 구우면 골고루 노릇하게 구워집니다.



피자 베이컨 떡꼬치 난이도 ★☆☆

| 재료 |

떡볶이용 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

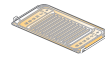
| 만들기 |

- ① 떡이 딱딱할 경우는 말랑하게 데쳐서 준비하고, 베이컨은 절반으로 자르고 청, 홍피망은 잘게 다진다.
- ② 베이컨에 떡볶이용 떡을 말아 꼬치에 2~3개 꽂아 주고, 남은 꼬치 부분은 알루미늄 포일로 감싸 준다.
- ③ 준비한 꼬치를 구이전용 팬에 가지런히 올린 후 4단에 넣는다.
- ④ <수동요리 구이> 기능으로 12~14분 정도 구워준다.
- ⑤ 분량대로 섞어 양념장을 만든 다음, 구워진 떡꼬치에 양념을 고루 바르고 모짜렐라 치즈와 다진 청, 홍피망, 파슬리를 뿌려준 다음 <수동요리 구이> 기능으로 4단에서 7~8분 정도 더 구워서 완성한다.



수동요리
구이

시작
+30초



Cooking Tip

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

한입 피자 난이도 ★☆☆

| 재료 | (12구 머핀 틀 기준)

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

<토마토소스>

올리브유 1큰술, 다진 마늘 1큰술, 양파 ½개, 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. 머핀 틀에 올리브유를 고루 바른 후 만두피를 깔고 소스, 야채, 모짜렐라 치즈 순으로 올린다.
- ③ 법랑접시 위에 머핀 틀을 올리고 2단에 넣은 후 <수동요리 오븐> 기능 200℃에서 8~10분 정도 구워준다.



수동요리
오븐

→ 200℃ →

시작
+30초



Cooking Tip

- 평소 아이들이 먹지 않는 야채를 잘게 썰어 넣어줍니다.
- 만두피 돌레에 오일이나 물을 발라 구우면 딱딱해지는 것을 방지할 수 있습니다.
- 모짜렐라 치즈를 빼고 크림치즈, 체다치즈 등 부드러운 치즈를 넣으면 카테일 안주나 파티시 핑거푸드로 활용할 수 있습니다.
- 머핀틀이 없으면 법랑접시에 기름을 바르고 사용하셔도 됩니다.

모듬 주먹밥구이

난이도 ★☆☆

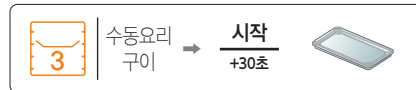
아이들
간식

| 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 비벼준다.
- 4 남은 밥은 2의 야채와 고추장, 참기름, 깨소금을 넣어 비벼준다.
- 5 3과 4를 모양내어 주먹밥을 만든다.
- 6 범랑접시에 가지런히 올린 후 3단에 놓는다.
- 7 <수동요리 구이> 기능으로 10~12분 정도 구워준다.
- 8 한김 식힌 후 깻잎, 치즈, 김 등으로 감싸 접시에 담아낸다.



Cooking Tip

- 밥을 지을 때 찹쌀을 ¼가량 섞어서 지으면 주먹밥 모양 잡기가 쉽습니다.
- 주먹밥 재료는 무엇이든 가능하므로 요리 후 남은 자투리 야채를 활용하면 좋습니다.



찰쌀 케이크

난이도 ★★★

| 재료 |

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

| 만들기 |

- 1 삶은 콩을 설탕과 물 약간을 넣고 졸여준다.
- 2 볼에 찹쌀가루, 베이킹파우더, 설탕, 삶은 콩, 견과류(장식용 약간을 남겨둔다.)를 섞은 다음 우유를 조금씩 넣으면서 반죽의 농도를 조절한다.(우유는 찹쌀가루가 없어질 정도로 붓고 이때의 반죽 상태는 찰흙 반죽 수준으로 뭉쳐지게 되면 적당하다.)
- 3 지름 약 22cm 정도의 케이크 틀에 올리브유를 얇게 바르고 반죽을 부은 후 편평하게 만든다.
- 4 빙수용 팔을 군데군데 올려 포크로 살짝 휘저어 모양을 내면서 섞어주고, 남겨둔 견과류로 장식한다.
- 5 범랑접시에 석쇠를 놓고 케이크 틀을 올린 후 1단에 넣고 <수동요리 스팀 오븐> 기능 180℃ 선택 후 1단에서 35~37분 정도 구워준다.

* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.





프렌치 토스트

난이도 ★☆☆
뒤집기 0

| 재료 |

식빵(토스트용) 2~4장, 달걀 2개, 설탕 60g, 우유 100ml, 소금 약간

| 만들기 |

- ① 달걀과 설탕, 우유, 소금을 넣고 잘 섞어 준다.
- ② 식빵을 반으로 잘라 1을 부어 달걀물이 식빵에 스며들도록 한다.
- ③ 구이전용 팬에 올리브유를 약간 바르고 식빵이 겹치지 않게 올린 후 4단에 넣고 <수동요리 오븐> 기능 180℃에서 15분 정도 구워준다. 8분 남기고 한번 뒤집어 준다.

* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.

4	수동요리 오븐	→ 180℃ →	시작 +30초	
---	------------	----------	------------	--

삼색나물 무침

난이도 ★★★

매일
매일
반찬

[도라지 무침]

| 재료 |

도라지 150g

<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 제거하여 다진 파, 마늘, 소금, 물을 넣고 조물조물 무친다.
- 2 1을 내열용기에 담는다.
- 3 석쇠를 조리실 바닥에 놓고 내열용기를 올린다.
- 4 <수동요리 스팀 전자레인지> 기능 선택 후 2~3분 정도 조리한 후 참기름과 통깨를 넣어 버무려 완성한다.

[시금치 무침]

| 재료 |

시금치 150g

<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 석쇠를 조리실 바닥에 놓고 내열용기를 올린다.
- 3 <수동요리 스팀 전자레인지> 기능 선택 후 1분 30초~2분 30초 정도 조리한 후 찬물에 헹구어 물기를 짠다. 국간장, 다진 파, 마늘, 참기름, 통깨를 넣고 버무려 완성한다.

[고사리 무침]

| 재료 |

불린 고사리 150g

<양념>

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

| 만들기 |

- 1 불린 고사리는 뾰뾰한 부분을 골라내고 6cm 길이로 자른 다음 다진 파, 마늘, 간장, 소금, 물을 넣고 조물조물 무친다.
- 2 1을 내열용기에 담는다.
- 3 석쇠를 조리실 바닥에 놓고 내열용기를 올린다.
- 4 <수동요리 스팀 전자레인지> 기능 선택 후 1분 30초~2분 30초 정도 조리한 후 참기름과 통깨를 넣어 버무려 완성한다.



* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.



모듬전 (표고, 동태, 호박)

난이도 ★☆☆
뒤집기 0



[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 양념 한다.
- ③ 표고버섯 안쪽에 밀가루를 바르고 2를 채워 넣는다.
- ④ 윗부분에 달걀물을 바르고 올리브유를 얇게 바른 구이전용 팬에 올린 후 4단에 넣는다.
- ④ <수동요리 구이> 기능으로 15~17분 정도 익힌다. 6~7분 정도 남기고 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 구이전용 팬에 올린 후 4단에 넣는다.
- ③ <수동요리 구이> 기능으로 12~15분 정도 익힌다. 4~5분 정도 남기고 한번 뒤집어 준다.


[동태전]

| 재료 |

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

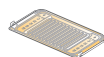
| 만들기 |

- ① 동태살은 해동 후 키친타월로 물기를 제거하고 소금, 후추로 밑간 한다.
- ② 밀가루, 달걀물 순서로 입혀 올리브유를 얇게 바른 구이전용 팬에 담고 청, 홍고추 고명을 얹어준 후 4단에 넣는다.
- ③ <수동요리 구이> 기능으로 15~18분 정도 익힌다. 7~8분 정도 남기고 한번 뒤집어 준다.



4

수동요리
구이 → 시작
+30초





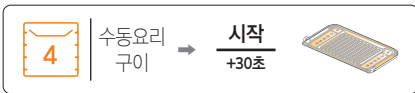
통오징어 양념구이

난이도 ★★★

| 재료 |
오징어 2마리, 남은 야채

<양념장>
고추장 2큰술, 고춧가루 1큰술, 설탕 1큰술, 물엿 1큰술, 다진 마늘 1큰술, 다진 파 2큰술, 굴소스 1큰술, 맛술 1큰술, 참기름 1큰술, 통깨 1큰술

- | 만들기 |**
- 1 통오징어는 다리를 잡아 빼 내장을 정리 한 후 껍질을 벗겨 칼집을 넣어준다.
 - 2 분량대로 섞어 양념장을 만든다.
 - 3 2의 양념장에 오징어를 20~30분 정도 재워둔다.
 - 4 구이전용 팬에 오징어와 남은 야채를 함께 올린 후 4단에 넣는다.
 - 5 <수동요리 구이> 기능으로 13~16분 정도 구워준다.



Cooking Tip

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



짜리고추 완자조림

난이도 ★☆☆

| 재료 |
다진 쇠고기 100 g, 짜리고추 100 g

<양념장>
다진 파 1작은술, 다진 마늘 1작은술, 소금 1작은술, 후추, 참기름, 통깨 약간

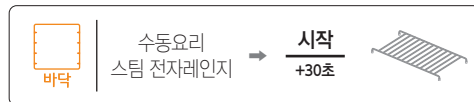
<조림장>
간장 3큰술, 설탕 1큰술, 물엿 1큰술, 참기름, 통깨 약간, 물 2큰술

- | 만들기 |**
- 1 다진 쇠고기에 양념장 재료를 넣어 반죽한다.
 - 2 반죽한 고기는 직경 2 cm 정도 크기로 동그랗게 완자를 빚어 범랑접시에 올린 후 1단에 넣는다.
 - 3 <수동요리 오븐> 기능 180℃에서 6~7분 정도 조리한다.



- 4 분량대로 섞어 조림장을 만든다.
- 5 완자가 익으면 흘러나온 기름을 제거하고 짜리고추와 조림장을 넣어 골고루 잘 섞어준다.
- 6 5를 내열용기에 담는다.
- 7 석쇠를 조리실 바닥에 놓고 내열용기를 올린 후 <수동요리 스팀 전자레인지> 기능 선택 후 2~3분 정도 익혀준다.

[짜리고추 완자조림]
* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.



Cooking Tip

- 줄이는 중간에 꺼내어 한 두 번 섞어주면 골고루 익으면서 윤기가 나게 즐겨집니다.

매일
매일
반찬



잔멸치를 넣은 가지찜

난이도 ★☆☆

| 재료 |

가지 2개, 볶음용 잔멸치 ½컵

<양념장>

간장 1큰술, 고춧가루 ½큰술, 다진 마늘 1작은술, 설탕 ½큰술, 물엿 ½큰술, 참기름 ½큰술, 소금, 후추 약간, 물 2큰술

| 만들기 |

- 1 가지는 3 cm 길이로 썰고 가운데 열 십자(+)로 칼집을 낸다.
- 2 그릇에 손질한 멸치를 담고 양념장을 만들어 고루 섞는다.
- 3 1의 가지에 2를 넣어 내열접시에 담고 그릇에 남아 있는 양념을 끼얹는다.
- 4 석쇠를 조리실 바닥에 놓고 내열접시를 올린 후 <수동요리 스팀 전자레인지> 기능 선택 후 3분 30초~4분 30초 정도 익혀준다.

* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.



냉이향 병어 된장찜

난이도 ★☆☆

| 재료 |

병어 1마리(약 200 g), 냉이 50 g, 대파 흰 부분 1개

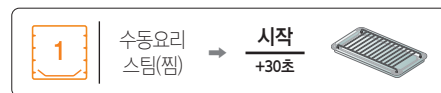
<양념장>

된장 3큰술, 맛술 2큰술, 다진 양파 3큰술, 다진 파 1큰술, 다진 마늘 1큰술, 다진 냉이 3큰술, 다진 홍고추 1큰술, 황설탕 2큰술, 후추 약간, 물 ½컵

| 만들기 |

- 1 병어는 내장을 제거하고 깨끗이 손질한 후 칼집을 넣어준다.
- 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 법랑접시에 석쇠를 놓고 병어를 올린 후 1단에 넣고 <수동요리 스팀(찜)> 기능으로 14~16분 정도 찜 낸다.
- 5 요리 중 5분 정도 남았을 때 병어 위에 냉이, 대파를 올린 다음 남은 양념장 1큰술 정도를 뿌리고 다시 익혀 완성한다.

* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.





허브소스 찹스테이크

난이도 ★★★

[재료]

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

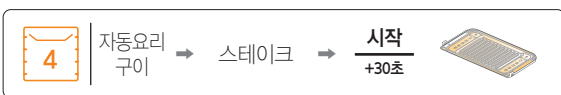
[허브소스]

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

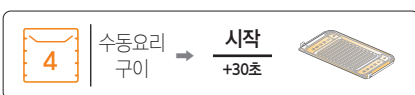
[만들기]

- 1 쇠고기는 한입 크기로 잘라 로즈마리, 올리브유, 소금, 후추로 밑간 한다.
- 2 야채는 먹기 좋은 크기로 썰어둔다.
- 3 소스 재료를 분량대로 섞어 허브소스를 만들어 반 정도씩 나누어둔다.
- 4 1의 쇠고기를 반 정도의 소스에 버무려 20~30분 정도 재워둔다.
- 5 구이전용 팬에 고기를 올린 후 4단에 넣는다.
- 6 <자동요리 구이>에서 <스테이크>를 선택한 후 0.3kg을 선택하여 구워준다.
- 7 고기 굽기가 끝나면 완성접시에 구워진 고기를 덜어내고, 구이전용 팬에 2의 야채를 올리고 나머지 소스를 고루 뿌려준 후 4단에 넣는다.
- 8 <수동요리 구이> 기능으로 7분 정도 구워준다.
- 9 준비된 고기와 야채를 함께 완성접시에 담아낸다.

[쇠고기]



[야채]



치즈 롤 돈가스

난이도 ★★★

[재료]

돼지고기 등심 얇게 포 뜯 것 200g(100g X 2장), 감자 1개(200g), 모짜렐라 치즈 70g, 슬라이스 치즈 2장, 청, 홍피망, 양파 ½개, 소금, 후추, 다진 파슬리 약간, 달걀 1개, 밀가루 1컵, 빵가루 1컵, 올리브유 1큰술

[소스]

시판 돈가스소스, 허니 머스터드소스

[만들기]

- 1 돼지고기 등심을 고기 망치나 칼등으로 두드려 얇게 펴 준 다음 소금, 후추로 밑간 한다.
- 2 감자는 토막을 내고, 청, 홍피망, 양파는 잘게 다지고, 슬라이스 치즈는 길게 채 썰어 준다.
- 3 감자는 내열용기에 넣어 물을 조금 넣고 랍을 씌워 구멍을 균데균데 낸다.
- 4 석쇠를 조리실 바닥에 넣고 내열용기를 올린 후 <수동요리 전자레인지> 기능으로 3분 정도 익혀준다.
- 5 삶은 감자는 부드럽게 잘 으깨고 2의 야채와 섞어 준 다음 소금, 후추로 밑간 한다.
- 6 고기에 5를 올리고 준비한 모짜렐라 치즈, 슬라이스 치즈를 넣고 돌돌 말아 주면서 내용물이 새어 나오지 않도록 좌, 우 양쪽을 잘 봉해준다.
- 7 구울 때 치즈가 새어 나오지 않도록 밀가루 옷을 꼼꼼히 입혀준다.
- 8 빵가루에 올리브유, 다진 파슬리를 넣어 촉촉하게 만든다.
- 9 준비한 고기를 달걀물, 빵가루 순으로 입혀 범랑접시에 놓은 후 1단에 넣는다.
- 10 <수동요리 오븐> 기능 180℃에서 27~31분 정도 구워준다.
- 11 완성접시에 돈가스소스나 허니 머스터드소스와 곁들여 낸다.



Cooking Tip

- 먹다 남은 식빵 또는 샌드위치를 만들고 남은 식빵은 믹서기에 갈아서 오븐에 말려 냉동실에 넣었다가 빵가루로 사용하면 맛이 부드럽고 튀김의 모양이 살아납니다.
- 치즈 롤 돈가스는 한꺼번에 만들어 비닐 포장하여 냉동실에 넣었다가 필요할 때마다 꺼내어 요리하셔도 됩니다.

해물 김치 오꼬노미야끼

난이도 ★★★



| 재료 | (2회 분)

양배추 작은 것 통, 조갯살 70g, 오징어 1/2마리, 돼지고기 70g, 김치 100g, 마요네즈 약간, 가쓰오부시 약간, 케이크 틀

<반죽>

밀가루 130g, 가쓰오부시 국물 120ml, 달걀 1개, 소금 약간

<소스>

돈가스소스 5큰술, 우스터소스 2작은술, 케첩 1큰술, 설탕, 핫소스 약간

| 만들기 |

- ① 양배추는 먹기 좋은 크기로 잘게 썰어 준비하고, 조갯살, 오징어, 돼지고기, 김치도 먹기 좋은 크기로 썰어 준비한다.
- ② 분량의 반죽 재료를 넣고 잘 섞어 반죽을 만든다.
- ③ 2의 반죽에 준비한 1을 넣어 잘 섞어 준다.
- ④ 반죽의 반 정도를 케이크 틀(지름 22cm 정도)에 담고 고르게 펴 준다.
- ⑤ 범람접시 위에 케이크 틀을 올리고 1단에 넣은 후 <수동요리 오븐> 기능 200℃, 에서 22~24분 정도 구워준다.
- ⑥ 분량대로 섞어 소스를 만든다.
- ⑦ 구워진 오꼬노미야끼에 6의 소스와 마요네즈를 고루 바르고 가쓰오부시를 뿌려 완성한다.

1

수동요리 오븐 →

200℃ →

시작
+30초

[마요네즈 만들기]

| 재료 |

달걀(상온) 1개, 소금 1작은술, 설탕 2작은술, 식초 또는 레몬즙 3작은술, 식용유 200g

| 만들기 |

- ① 좁고 긴 원형 용기에 달걀, 소금, 설탕, 식초, 식용유를 넣는다. 이때, 노른자가 깨지지 않도록 주의한다.
- ② 핸드 믹서기 또는 도깨비 방망이로 노른자를 살짝 눌러 10초 정도 움직이지 않고 휘핑한다.
- ③ 아래부터 하얗게 굳어지기 시작하면 믹서기를 위로 살살 올리면서 고루 섞어준다.

👉 Cooking Tip

- 좁고 긴 원형 용기일수록 잘 만들어 집니다.
- 용기와 기구에 물기가 없고 깨끗해야 합니다.
- 상온의 신선한 달걀을 사용하셔야 잘 만들어 집니다.



👉 Cooking Tip

- 가쓰오부시는 가다랭이 포를 말리고 찌는 것을 반복해서 대패처럼 얇게 민 것으로 일본에서 국물 요리나 소스에 많이 사용되고 있습니다.



모듬 소시지구이

| 재료 |

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

난이도 ★☆☆

<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, 브로콜리는 한입 크기로 썰어 소금, 후추로 밑간 한다.
- 3 분량대로 섞어 소스를 만들어 거품기로 잘 저어 준다.
- 4 구이전용 팬에 소시지와 2의 야채를 올린 후 4단에 넣는다.
- 5 <수동요리 구이> 기능으로 18~20분 정도 구워준다. 5~6분 정도 남기고 소시지와 야채를 뒤섞어 가며 소스를 고루 바른 후 남은 시간 동안 구워준다.

4 수동요리 구이 → 시작 +30초

Cooking Tip

• 소시지 대신 고기를 함께 응용해도 좋습니다.

간편
술안주

고추장 삼겹살 더덕구이

| 재료 |

삼겹살 300g, 더덕 2뿌리

난이도 ★★☆☆ 뒤집기 O

<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 5mm 두께로 썰어 한입 크기로 먹기 좋게 준비한다.
- 2 더덕은 껍질을 돌려 깎아 편으로 썰어 소금물에 담가 쓴맛을 빼준다.
- 3 더덕의 물기를 제거하고 칼등으로 두드려 펴서 준비한다.
- 4 분량의 양념재료를 섞어 양념장을 만든다.
- 5 4의 양념장을 발라 삼겹살과 더덕을 20~30분 정도 재워둔다.
- 6 구이전용 팬에 양념한 삼겹살과 더덕을 겹치지 않게 펼쳐 올린 후 4단에 넣는다.
- 7 <수동요리 구이> 기능으로 15~18분 정도 구워준다. 4~5분 정도 남기고 한번 뒤집어 준다.

4 수동요리 구이 → 시작 +30초



매운 조개버섯찜

| 재료 |

모시조개 또는 바지락 300g, 애너타리버섯 100g, 화이트 와인 5큰술, 다진 실파 1큰술

난이도 ★★☆☆

<소스>

다진 홍고추 1큰술, 고추기름 1큰술, 다진 마늘 1큰술, 다진 생강 ½작은술, 두반장 1큰술, 굴소스 ½작은술, 식초 1큰술, 설탕 ½큰술

| 만들기 |

- 1 모시조개는 소금물에 담가 해감을 한다.
- 2 애너타리버섯은 깨끗이 씻어 손으로 찢어 놓는다.
- 3 내열용기에 모시조개, 버섯, 다진 실파를 담고 화이트 와인을 뿌려 준다.
- 4 석쇠를 조리실 바닥에 놓고 내열용기를 올린 후 <수동요리 스팀 전자레인지> 기능 선택 후 10~12분 정도 익힌다.
- 5 분량대로 섞어 소스를 만든다.
- 6 1~2분 정도 남기고 소스를 고루 뿌려준 후 남은 시간 동안 익혀준다.

* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.

바닥 수동요리 스팀 전자레인지 → 시작 +30초

Cooking Tip

• 화이트 와인 대신 청주나 맛술을 사용하셔도 됩니다.



해물 누룽지탕 난이도 ★★★

| 재료 |

식은 밥 1공기(200g), 새우 4마리, 불린 해삼 1마리, 오징어 1마리, 배춧잎 1장, 죽순 1개, 표고버섯 1개, 양송이버섯 3개, 참기름 1큰술

<소스>

파기름 1큰술, 굴소스 1작은술, 간장 1작은술, 육수 2컵, 소금, 후추 약간, 물녹말 2큰술, 참기름 약간

| 만들기 |

- 1 식은 밥은 적당한 크기로 구이전용 팬에 놓고 주걱으로 얇게 펴준 후 4단에 놓는다.
- 2 <자동요리 오븐>에서 <누룽지>를 선택한 후 구워준다.
- 3 새우, 해삼은 먹기 좋은 크기로 썰고, 오징어는 안쪽에 칼집을 넣어 모양을 내고 배춧잎, 죽순, 표고버섯, 양송이버섯도 먹기 좋은 크기로 썬다.
- 4 냄비에 파기름을 두르고 새우, 해삼, 오징어와 야채를 넣고 볶다가 굴소스, 간장을 넣어 볶는다.
- 5 육수에 소금, 후추로 간을 하고 물녹말로 농도를 걸쭉하게 한 다음 누룽지와 참기름을 넣고 완성한다.

4 | 자동요리 오븐 → 누룽지 → 시작 +30초 

Cooking Tip

- 구이전용 팬에 밥을 펴줄 때 손가락에 물을 묻혀 가며 펼치면 쉽게 할 수 있습니다.
- 파기름은 식용유를 뜨겁게 데운 다음 파를 넣고 파향을 우려낸 다음 걸러서 사용 하는 것입니다.
- 물녹말은 녹말과 물을 1:1로 섞어 냉장고에서 하루 정도 지난 뒤 윗물을 따라 내고 가리얇은 것을 말합니다.

와인소스 피쉬 캐비지 롤 난이도 ★★★

난이도 ★★★

| 재료 |

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


<와인소스>

와인 2컵, 간장 3큰술, 맛술 2큰술, 설탕 2큰술

| 만들기 |

- 1 양배추는 씻어서 범랑접시에 올린 후 1단에 넣고 <수동요리 스팀(찜)> 기능으로 9~10분 정도 찜 낸다.
- 2 표고버섯, 동태살을 잘게 다진다.
- 3 2에 모든 재료를 넣고 반죽한다.
- 4 양배추에 3을 넣고 돌돌 말아 범랑접시에 올린 후 1단에 넣고 <수동요리 스팀(찜)> 기능으로 15~17분 정도 찜 낸다.
- 5 소스 재료를 냄비에 담고 반이 되도록 졸인다.
- 6 완성접시에 캐비지 롤을 담고 소스를 뿌려 완성한다.

* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.

1 | 수동요리 스팀(찜) → 시작 +30초 

Cooking Tip

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





참깨소스 두부구이 난이도 ★★★ 뒤집기 0

웰빙 요리

| 재료 |

두부 1모, 깻잎 5장, 소금 약간, 실파 2대, 녹말 ½컵

<참깨소스>

깨가루 1큰술, 된장 1큰술, 올리브유 1큰술, 다진 마늘 1작은술, 다시마 물 약간, 설탕 ½작은술, 식초 1큰술

| 만들기 |

- ① 두부를 정사각형 모양으로 썰어 소금을 고루 뿌리고 마른 행주로 감싸 수분을 제거한다.
- ② 녹말을 묻힌 다음 손으로 털어준다.
- ③ 구이전용 팬에 올리브유를 약간 바르고 두부를 올린 후 4단에 넣는다.
- ④ <수동요리 구이> 기능으로 20~25분 정도 구워준다. 4~5분 정도 남기고 한번 뒤집어 준다.
- ⑤ 실파는 송송 썰고 깻잎은 돌돌 말아 채를 썰어준다.
- ⑥ 분량대로 섞어 참깨소스를 만들어 두부에 소스를 뿌리고 깻잎, 실파를 올려 완성한다.

4	수동요리 구이	→	시작 +30초	
---	------------	---	------------	--

Cooking Tip

- 오븐 요리를 할 때 녹말을 입혀 요리를 하면 좀 더 바삭바삭한 느낌으로 식감을 즐길 수 있습니다.
- 칼로리가 낮아 다이어트 요리로 좋고 두부에 씹는 질감이 생겨 두부를 싫어하는 사람도 부담이 없어 좋습니다.

단호박 수프 난이도 ★★★

| 재료 |

단호박 400 g, 우유 400 g, 찹쌀가루 2큰술

| 만들기 |

- ① 단호박을 잘라 내열용기에 올린 후 석쇠를 조리실 바닥에 넣고 <수동요리 전자레인지> 기능으로 5분간 돌린 후 껍질을 벗기고 씨를 파낸다.
- ② 단호박과 우유, 찹쌀가루를 넣고 믹서기로 잘 갈아낸 후 내열용기에 담는다.
- ③ 범랑접시에 내열용기를 올린 후 1단에 넣고 <수동요리 오븐> 기능 100℃에서 60분 가열한다.

1	수동요리 오븐	→	100℃	→	시작 +30초	
---	------------	---	------	---	------------	--





더덕 닭살구이 난이도 ★★★ 뒤집기 0

| 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 담가 쓴맛을 우려낸 후 건져 물기를 닦는다.
- ② 닭가슴살, 호두, 대추, 청, 홍피망을 곱게 다져 소금, 후추, 참기름으로 간한다.
- ③ 소금에 절인 더덕의 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 말아치럼 돌돌 만든다.
- ④ 겉면에 참기름을 바른다.
- ⑤ 범랑접시에 더덕을 올린 후 2단에 넣고 <수동요리 오븐> 기능 180 °C, 에서 21~25분 정도 구워준다. 가열시간의 경과 시점에서 한번 뒤집어 준다.
- ⑥ 대추와 밤을 채 썰어 팬에 살짝 볶다가 준비된 간장, 물엿, 물을 넣어 윤기나게 졸여 소스를 만들어 더덕 닭살구이와 함께 낸다.



2	수동요리 오븐 → 180 °C → 시작 +30초
----------	---

모듬 해물구이 난이도 ★☆☆

| 재료 |

해산물(새우, 대합, 굴, 맛조개) 0.9~1.0 kg

| 만들기 |

- ① 해감이 필요한 해산물은 묽은 소금물에 하룻밤 정도 담가 해감을 토하게 한 뒤 박박 문질러 찬물로 깨끗하게 씻어둔다.
- ② 해산물은 껍질 채로 준비하여 구이전용 팬에 가지런히 올린 후 4단에 넣고 <수동요리 구이> 기능으로 15~17분 구워준다.

4	수동요리 구이 → 시작 +30초
----------	--------------------------------





꿀소스 단호박구이 난이도 ★☆☆

| 재료 |

단호박 1개(1.0~1.2 kg)

<소스>

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

| 만들기 |

- 1 단호박을 깨끗이 씻어 꼭지부분을 떼어내고 8등분하여 씨를 제거한다.
- 2 법랑접시에 일정한 간격을 두고 올린 후 1단에 넣는다.
- 3 <자동요리 오븐>에서 <군고구마>를 선택한 후 0.4 kg을 선택하여 15~20분 정도 익힌다.(요리가 시작되면 5~10분 줄여준다.)
- 4 분량대로 섞어 소스를 준비한다.
- 5 단호박에 소스를 올려 완성한다.

* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.

1	자동요리 오븐 → 군고구마 → 시작 +30초	
---	--------------------------	--

날치알 야채 그라탱 난이도 ★☆☆

| 재료 |

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

<화이트소스>

밀가루 3큰술, 버터 2큰술, 우유 180 ml, 생크림 ½컵, 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 씌운다.
- 3 석쇠를 조리실 바닥에 놓고 내열접시를 올린 후 <수동요리 전자레인지> 기능으로 1분 정도 익혀 물기를 제거한다.
- 4 카테일 새우도 내열용기에 담아 랩을 씌운다.
- 5 석쇠를 조리실 바닥에 놓고 내열접시를 올린 후 <수동요리 전자레인지> 기능으로 30초 정도 익힌 후 물기를 제거한다.
- 6 그라탱 용기에 1의 소스를 붓는다.
- 7 카테일 새우, 옥수수, 야채 순으로 올린 후 모짜렐라 치즈와 빵가루를 뿌리고 날치알을 올려준다.
- 8 법랑접시에 그라탱 용기를 올린 후 1단에 넣고 <수동요리 오븐> 기능 180℃에서 20~25분 정도 구워준다.



1	수동요리 오븐 → 180℃ → 시작 +30초	
---	--------------------------	--

오트밀 곡물빵 난이도 ★★★



| 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, 머핀컵 3개

| 만들기 |

- ① 볼이나 작업대에 밀가루와 이스트를 체에 내린 후 곡물가루를 섞고 가운데 움을 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 내열용기에 담아 젖은 행주나 랩으로 덮어 1단에 넣고 <수동요리 발효> 기능에서 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 적당한 모양을 잡고 올리브유를 살짝 바른 범랑접시에 머핀컵과 나머지 반죽이 일정한 간격을 유지하도록 올린다.
- ⑧ 표면이 마르지 않도록 젖은 행주나 랩으로 덮어 1단에 넣고 <수동요리 발효> 기능에서 30~50분간 2배 정도로 부풀 때까지 발효한다. (2차 발효)
- ⑨ 2차 발효 후 반죽 표면에 달걀물을 바르고 통깨를 뿌린 후 2단에 넣는다.
- ⑩ <수동요리 오븐> 기능 160 °C에서 19~24분 정도 구워준다.

2

수동요리
오븐 → 160 °C →

시작
+30초



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.



올리브유 당근 케이크

난이도 ★★★

| 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, 식빵틀

| 만들기 |

- 1 달걀을 거품이 나지 않도록 잘 푼다.
- 2 달걀을 푸는 도중에 설탕을 4~5회 나누어 넣어 녹인다.
- 3 2에 올리브유를 섞어준다.
- 4 3에 박력분, 베이킹파우더, 계피가루를 체에 내려 섞어준다.
- 5 다진 호두와 강판에 간 당근, 바닐라 에센스를 섞는다.
- 6 식빵틀(25 X 10 cm)에 올리브유를 살짝 바르고 식빵틀 높이의 80% 정도 반죽을 채운다.
- 7 범랑접시에 식빵틀을 올린 후 1단에 넣고 <수동요리 스팀 오븐> 기능 170℃ 선택 후 50~55분 정도 구워준다.

* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.

1	수동요리 스팀 오븐	→	170℃	→	시작 +30초	
---	---------------	---	------	---	------------	--

🍴 Cooking Tip

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

크루아상

난이도 ★★★

| 재료 |

강력분 150 g, 중력분 50 g, 드라이이스트 1작은술, 설탕 25 g, 달걀 1개, 소금 1작은술, 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 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 펴기가 편리하다.
- 5 3절 3회로 접는다. 접은 반죽은 냉장실에 30분 정도 넣어둔다.
- 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 범랑접시에 유산지를 깔고 올린 후 랩을 덮어 1단에 넣고 <수동요리 발효> 기능에서 30분 정도 발효시킨다.
- 10 표면에 달걀물을 칠한 후 2단에 넣는다.
- 11 <수동요리 오븐> 기능 160℃에서 15~18분 정도 굽는다.

2	수동요리 오븐	→	160℃	→	시작 +30초	
---	------------	---	------	---	------------	--



🍴 Cooking Tip

- 버터는 파이 전용 버터를 사용해야 만들기 쉽습니다.
- 반죽을 밀어서 접는 과정을 많이 할수록 겹이 많이 생깁니다.
- 크루아상 반죽 발효 시에는 <수동요리 발효> 기능만 이용하세요.
- 냉동 생지를 이용할 경우는 반드시 상온에서 해동, 발효 시키세요.

중국식 공갈빵 난이도 ★★★



| 재료 |

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

<속재료>

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

| 만들기 |

- 1 강력분, 이스트, 설탕을 두 번 체에 내려 가운데 홈을 낸다.
- 2 미지근한 물, 올리브유, 소금을 넣고 반죽한다.
- 3 날 밀가루가 보이지 않으면 버터를 넣고 잘 치대준다.
- 4 반죽이 하나로 뭉쳐지면 내열용기에 담아 젖은 행주나 랩으로 덮어 1단에 넣고 <수동요리 발효> 기능에서 15~30분 정도 발효한다.
- 5 속재료를 섞어준다.
- 6 살짝 치대어 가스를 빼고 50g씩 분리한다.
- 7 둥글리기를 한 후 납작하게 밀어 속재료를 넣고 잘 오므려 준다.
- 8 접은 부분이 밑으로 가도록 바닥에 놓고 덧가루를 뿌려 가며 얇게 속이 터지지 않을 정도로 밀어준다.(지름 13cm, 두께 3mm 정도)
- 9 표면에 물을 바른 후 깨를 뿌려준다.
- 10 법랑접시에 올리브유를 살짝 바르고 반죽을 올려서 2단에 넣고 <수동요리 오븐> 기능 160℃에서 18~21분 정도 구워준다.

2	수동요리 오븐	→	160℃	→	시작 +30초	
---	------------	---	------	---	------------	---

Cooking Tip

- 구운 후 꺼내어 뒤집어 식혀야 속재료가 양쪽 골고루 달라집니다.



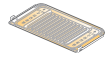
어니언 포카치아 난이도 ★★★

| 재료 |

강력분 125g, 드라이이스트 1작은술, 설탕 1작은술, 소금 1/4작은술, 따뜻한 물 85ml, 올리브유 1큰술, 양파 1개, 파프리카 1개, 로즈마리, 올리브유 약간

| 만들기 |

- 1 강력분, 이스트, 설탕, 소금을 체에 내려 흠을 낸다.
- 2 물, 올리브유를 넣어가며 반죽한다.
- 3 반죽이 하나로 뭉쳐지면 내열용기에 담아 젖은 행주나 랩으로 덮어 1단에 넣고 <수동요리 발효> 기능에서 15~30분 정도 발효한다.(1차 발효)
- 4 1차 발효 후 반죽을 치대어 둥글리기를 한다.
- 5 표면이 마르지 않도록 젖은 행주나 랩으로 덮어 1단에 넣고 <수동요리 발효> 기능에서 30분 정도 발효한다.(2차 발효)
- 6 양파와 파프리카는 5mm 두께로 모양을 살려 자르고 로즈마리는 한 마디씩 떼어 놓는다.
- 7 2차 발효가 끝난 반죽을 올리브유를 바른 구이전용 팬에 올려 손으로 가볍게 두들겨 가스를 빼고 둥글게 모양을 만든다.
- 8 반죽 표면에 올리브유를 바르고 양파와 파프리카, 로즈마리를 콕콕 찌러 넣어준다.
- 9 윗면에 올리브유를 듬뿍 바르고 4단에 넣은 후 <수동요리 오븐> 기능 180℃에서 15~17분 정도 굽는다.

4	수동요리 오븐 → 180℃ → 시작 +30초	
---	--------------------------------	--



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.

사과 호두 머핀 난이도 ★★★

| 재료 |

버터 100g, 설탕 80g, 달걀 2개, 박력분 220g, 베이킹파우더 1/2작은술, 우유 3큰술, 다진 호두 30g, 사과 1개, 12구 머핀 틀

| 만들기 |

- 1 상온에 둔 버터를 잘 풀어 크림 상태를 만든다.
- 2 설탕을 넣고 녹을 때까지 잘 섞어준다.
- 3 달걀을 풀어 조금씩 나누어 넣으며 버터와 달걀이 분리되지 않도록 재빨리 섞어준다.
- 4 체에 친 박력분과 베이킹파우더를 넣고 가볍게 섞어준다.
- 5 우유를 넣고 잘 섞어준다.
- 6 사과를 1cm 크기로 깍둑썰기 한다.
- 7 다진 호두와 사과를 장식용 몇개를 남겨두고 가볍게 섞어준다.
- 8 12컵 머핀 틀에 반죽을 80% 정도 채우고 바닥에 탁탁 쳐서 공기를 뺀다.
- 9 장식용 호두와 사과를 올린다.
- 10 범량접시에 머핀 틀을 올린 후 1단에 넣고 <수동요리 오븐> 기능 170℃에서 25~27분 정도 굽는다.

1	수동요리 오븐 → 170℃ → 시작 +30초	
---	--------------------------------	---



Cooking Tip

- 머핀 틀에 반죽을 넣을 때 짜주머니를 활용하면 편리합니다.
- 달걀은 냉장고에서 미리 꺼내두어 차갑지 않은 상태로 섞야 버터가 굳지 않아서 만들기 쉽습니다.
- 다과상에 흥차와 곁들여도 좋고 종이상자에 넣어 포장하면 간단한 답례 선물로 활용할 수 있습니다.

겨자소스 닭고기냉채 난이도 ★★★



| 재료 |

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

| 만들기 |

- 1 닭가슴살은 소금, 후추로 밑간 한다.
- 2 청, 홍피망, 파프리카, 아스파라거스는 길게 채를 썰고 양파는 링 모양으로 썰어서 준비한다.
- 3 석쇠를 조리실 바닥에 놓고 2의 야채를 가지런히 올린 내열 접시를 올린 후 <수동요리 전자레인지> 기능으로 3분 정도 살짝 익혀준다.
- 4 1의 닭가슴살은 포크로 여러 번 찢어 준 후 내열접시에 담는다.
- 5 석쇠를 조리실 바닥에 놓고 내열접시를 올린 후 <수동요리 스팀 전자레인지> 기능을 선택한 후 3~3분 30초 정도 익혀준다.
- 6 익힌 닭가슴살은 식혀서 가늘게 찢는다.
- 7 닭가슴살과 야채를 고루 잘 섞고 겨자소스를 뿌려 완성한다.

* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.



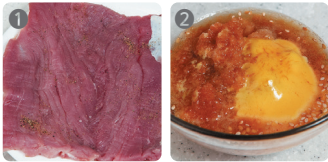
[겨자소스 만들기]

| 재료 |

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

| 만들기 |

- 1 겨자는 내열용기에 물을 넣고 풀어준 후 랍을 씌운다.
- 2 석쇠를 조리실 바닥에 올린 후 <수동요리 전자레인지> 기능으로 1의 겨자를 20초 정도 가열한다.
- 3 2에 나머지 재료를 넣어 소스를 완성한다.



애플소스 로스트포크

난이도 ★★★ 뒤집기 O

| 재료 |

돼지고기 안심 덩어리 200g, 닭가슴살 70g, 청, 홍피망 ½개, 양파 ½개, 로즈마리 1큰술, 소금, 후추, 레몬즙 약간

<애플소스>

사과즙 ½컵, 다진 마늘 1큰술, 레몬즙 2큰술, 설탕 1작은술, 간장 2큰술, 머스터드 2큰술, 식초 2큰술

| 만들기 |

- 1 돼지고기 안심은 길이대로 칼로 얇게 펴서 칼등으로 두드려 펴 준 다음 소금, 후추로 밑간 한다.
- 2 청, 홍피망, 양파는 잘게 다진다.
- 3 닭가슴살은 로즈마리, 소금, 후추로 간하고 믹서기로 갈아 준다.
- 4 3의 닭가슴살과 2의 야채를 잘 섞어 소금, 후추, 레몬즙으로 간을 한 다음 1의 돼지고기에 올려 돌돌 말아 조리용 실로 묶어 형태를 고정 시킨다.
- 5 분량대로 섞어 소스를 만든다.
- 6 법랑접시에 석쇠를 놓고 고기를 올린 후 1단에 넣는다.
- 7 <자동요리 오븐>에서 <통감자>를 선택한 후 0.4kg을 선택하여 12분 30초 ~14분 30초 정도 구워준다.(요리가 시작되면 3~5분 줄여준다.)
- 8 6~7분 정도 남기고 고기를 뒤집어서 소스를 고루 바른 후 남은 시간 동안 구워준다.
- 9 남은 소스를 고루 뿌려서 완성한다.

* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.

1 | 자동요리 오븐 → 통감자 → 시작 +30초

Cooking Tip

• 조리용 실이 없을 경우에는 녹말을 묻혀서 구우면 형태가 고정됩니다.



인삼말이 스테이크

난이도 ★★★ 뒤집기 O

| 재료 |

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

<고기소스>

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

<스테이크 인삼소스>

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

| 만들기 |

- 1 스테이크용 쇠고기는 고기 망치나 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 2의 고기 소스를 발라 30분 정도 재워 둔다.
- 4 인삼은 깨끗이 씻어 잔뿌리를 제거한다.
- 5 재워둔 스테이크용 쇠고기를 넓게 펼친 다음 안심을 올려 돌돌 말아 조리용 실로 묶어 형태를 고정시키고 구이전용 팬에 올린 후 4단에 넣는다.
- 6 <수동요리 구이> 기능으로 15~18분 정도 구워준다. 5~6분 정도 남기고 한번 뒤집어 준다.
- 7 분량대로 섞어 스테이크 인삼소스를 만든다.
- 8 구워진 스테이크를 오븐에서 꺼내 먹기 좋은 크기로 썬 다음 완성접시에 담아 스테이크 인삼소스를 뿌려서 완성한다.

4 | 수동요리 구이 → 시작 +30초



오리엔탈소스 돼지고기 샐러드 난이도 ★☆☆

| 재료 |

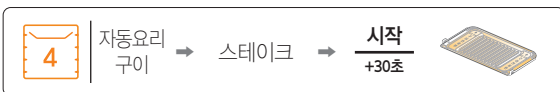
돼지고기 안심 80g, 샐러드 야채 30g, 소금, 후추 약간

<오리엔탈소스>

간장 2큰술, 식초 2큰술, 설탕 1큰술, 깨소금 1큰술, 참기름 ½작은술, 고춧가루 1작은술

| 만들기 |

- 1 돼지고기 안심은 칼등으로 두드려 얇게 펴고 소금, 후추로 밑간 한다.
- 2 구이전용 팬에 준비한 고기를 올린 후 4단에 넣는다.
- 3 <자동요리 구이>에서 <스테이크>를 선택한 후 0.3kg을 선택하여 5분 30초~6분 30초 정도 구워준다.(요리가 시작되면 3~4분 줄여준다.)
- 4 샐러드 야채는 찬물에 담가 둔다.
- 5 분량대로 섞어 소스를 만든다.
- 6 접시에 샐러드 야채, 안심을 올리고 소스를 뿌려 완성한다.



파소스 도미구이 난이도 ★★★

| 재료 |

도미 1마리(약 400~450g), 대파 30g, 맛술 3큰술

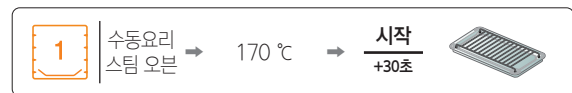
<파소스>

다진 파 2큰술, 된장 1작은술, 간장 1큰술, 다진 생강 ½큰술, 다진 마늘 ½큰술, 육수(다시마 물) 5큰술, 설탕 1작은술, 맛술 1큰술

| 만들기 |

- 1 도미는 비늘을 벗기고 내장을 제거하여 깨끗이 손질한 다음 칼집을 깊게 넣고 맛술을 뿌려 놓는다.
- 2 분량대로 섞어 소스를 만든다.
- 3 법랑접시에 석쇠를 놓고 도미를 올린 후 1단에 넣는다.
- 4 <수동요리 스팀 오븐> 기능 170℃ 선택 후 30~35분 정도 구워준다.
- 5 15분 정도 남기고 소스를 고루 바른 후 남은 시간 동안 구워준다.

* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.



Cooking Tip

- 다른 흰살 생선으로 응용해서도 됩니다.



쇠고기 야채말이 난이도 ★★★

| 재료 |

쇠고기(등심) 포 뜯 것 300g(50g X 6장), 청피망 ½개, 홍피망 ½개, 양파 ½개, 당근 ½개, 밀가루 2큰술, 소금, 후추 약간

<소스>

시판 스파게티소스 1컵, 다진 마늘 1큰술, 월계수잎 1장, 올리브유 2큰술, 소금, 후추 약간

| 만들기 |

- 1 쇠고기는 얇게 칼등으로 두드리고 소금, 후추를 뿌려 밑간 한다.
- 2 청, 홍피망, 양파, 당근은 길게 채를 썰어 준비한다.
- 3 도마 위에 고기를 펴고 2의 야채를 올려 돌돌 말아 준다.
- 4 3에 밀가루를 살짝 입히고 범랑접시에 가지런히 올린 후 1단에 넣는다.
- 5 <수동요리 스팀 오븐> 기능 200℃를 선택한 후 8~10분 정도 익혀준다.
- 6 달군 팬에 올리브유를 두르고 다진 마늘을 넣고 볶다가 스파게티 소스와 월계수잎, 소금, 후추를 넣고 약한 불로 서서히 졸여서 소스를 만든다.
- 7 3~4분 정도 남기고 소스를 고루 바른 후 남은 시간 동안 익혀 준다.

* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.

1

수동요리 스팀 오븐 → 200℃ →

시작
+30초

캐슈넛 닭다리구이 난이도 ★★★

뒤집기 0

| 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 만든다.
- 3 닭다리에 녹말을 살짝 입힌다.
- 4 범랑접시에 석쇠를 놓고 닭다리를 올린 후 1단에 넣는다.
- 5 <수동요리 오븐> 기능으로 220℃에서 20~25분 정도 구워준다.
- 6 6~9분 정도 남기고 소스를 고루 바른 후 뒤집어 준다.

1

수동요리 오븐 → 220℃ →

시작
+30초

Cooking Tip

- 캐슈넛 대신 땅콩 등의 다른 견과류를 사용하셔도 좋습니다.

Cooking Tip

- 냉동 고기를 해동하여 사용하거나, 고기에 냄새가 날 때는 레몬즙을 뿌려 두거나, 다진 파슬리를 넣어 재워 두었다가 사용하면 고기의 냄새가 사라집니다.
- 시판 파슬리 가루, 레몬즙을 준비해 두면 요리할 때 많은 응용이 가능합니다.

시푸드 스파게티 난이도 ★★★



| 재료 |

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

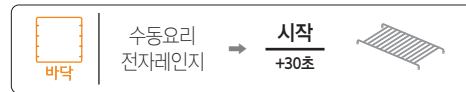
<소스>

토마토 1개, 올리브유 2큰술, 다진 마늘 1큰술, 양파 ½개, 청피망 ½개, 토마토 페이스트 2큰술, 바질 1큰술, 월계수잎 1장, 소금, 후추 약간

| 만들기 |

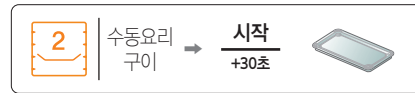
- ① 토마토는 꼭지 부분까지 열 십자(+)로 칼집을 내고 내열용기에 담는다.
- ② 석식을 조리실 바닥에 놓고 내열용기를 올린다.
- ③ <수동요리 전자레인지> 기능으로 1분~1분 30초 정도 가열한 후 꺼내어 껍질을 벗겨준다.

[토마토]



- 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 내열용기(지름 25 cm 정도)에 담고 모짜렐라 치즈를 뿌려 준다.
- ⑪ 범랑접시를 2단에 올린 후 <수동요리 구이> 기능으로 5~7분 정도 구워준다.

[스파게티]



Cooking Tip

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

립아이스테이크와 통감자

난이도 ★★★

패밀리
레스토랑
따라잡기

| 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 3개, 베이비 당근 2개

<소스>

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

| 만들기 |


- 1 모양이 둥글고 크기가 적당한 감자를 골라 깨끗이 씻은 후 물기를 닦아 껍질을 포크로 몇차례 찌러준다.
- 2 번랑접시에 석쇠를 놓고 통감자를 올린 후 1단에 넣고 <자동요리 오븐>에서 <통감자>를 선택한 후 0.4 kg을 선택하여 구워낸다.
- 3 곁들임 야채는 적당한 크기로 손질한 후 구이전용 팬에 올리고 소금, 후추, 올리브유로 밑간을 한다.
- 4 구이전용 팬을 4단에 넣고 <자동요리 구이>에서 <스테이크>를 선택한 후 0.3 kg을 선택하여 구워준다.
- 5 스테이크용 고기는 소금, 후추, 올리브유로 밑간 하고 구이전용 팬에 올린 후 4단에 넣고 <자동요리 구이>에서 <스테이크>를 선택한 후 0.3 kg을 선택하여 구워준다.
- 6 소스는 팬에 올리브유를 살짝 두르고 다진 양파를 넣고 볶다가 포도주, 로즈마리, 월계수잎을 넣고 반이 되도록 졸인 후 스테이크소스, 소금, 후추 간을 하여 익힌 불에 끓여 완성한다.

* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.

[감자]

1 자동요리 오븐 → 통감자 → 시작 +30초 

[야채]

4 자동요리 구이 → 스테이크 → 시작 +30초 

[고기]

4 자동요리 구이 → 스테이크 → 시작 +30초 



Cooking Tip

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



비프 퀘사디아

난이도 ★★★

| 재료 |

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

<소스>

토마토 ½개, 고수잎 약간, 양파, ½개, 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 구이전용 팬에 넓게 펼쳐 담은 후 4단에 놓는다.
- 5 <수동요리 구이> 기능으로 6분 정도 익힌다.

[고기]



- 6 구이전용 팬에 토띠아 1장을 놓고 모짜렐라 치즈 30 g을 고루 뿌린 다음 소스를 바른 후 익힌 고기와 1의 홍고추, 할라피뇨, 양파와 나머지 치즈를 올린다.
- 7 구이전용 팬에 토띠아 1장을 놓고 모짜렐라 치즈 30 g을 고루 뿌린 다음 소스를 바른 후 익힌 고기와 1의 홍고추, 할라피뇨, 양파와 나머지 치즈를 올린다.
- 8 <자동요리 오븐>에서 <피자>를 선택하여 11~13분간 익혀 완성한다. (요리가 시작되면 1~2분 줄여준다.)

[토띠아]

* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.



Cooking Tip

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



축 tender 샐러드

난이도 ★★★

뒤집기 0

| 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 법랑접시에 4를 올린 후 2단에 넣고 <수동요리 스팀 오븐> 기능 170 °C를 선택 한 후 16~20분 정도 구워 준다. 가열시간의 ¾경과 시점에서 한번 뒤집어 준다.
- 7 파인애플은 다지고 나머지 재료를 잘 섞어 드레싱을 만든다.

* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.



Cooking Tip

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



버팔로 윙 난이도 ★☆☆

| 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 구이전용 팬에 닭날개를 올린 후 4단에 넣는다.
- 4 <수동요리 구이> 기능으로 24~27분 정도 익힌다.
- 5 분량대로 섞어 소스를 만든다.
- 6 8~9분 정도 남기고 5의 소스를 고루 바른 후 남은 시간 동안 구워준다.



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.



바비큐 베이비립 난이도 ★☆☆

| 재료 |

베이비립 0.6 kg, 레몬즙, 소금, 후추 약간

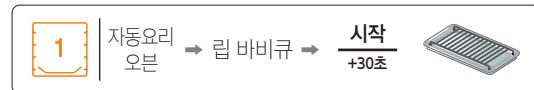
<소스>

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 분량접시에 석쇠를 놓고 립을 올린 후 1단에 넣는다.
- 4 <자동요리 오븐>에서 <립 바비큐>를 선택한 후 0.6 kg을 선택하여 구워준다.
- 5 분량대로 섞어 소스를 만든다.
- 6 도중에 멜로디가 울리면 뒤집어서 소스를 붓으로 고루 바른 후 남은 시간 동안 더 구워준다.
- 7 립을 접시에 담고 소스를 한번 더 끼얹어 낸다.

* 물을 채운 물통을 제품에 설치해서 요리하세요.



Cooking Tip

- 밑간을 할 때 키위나 올리브유를 사용하여 2~3시간 전에 밑간을 하면 부드러운 바비큐립이 됩니다.
- 소스를 덧바를 때 올리브유를 같이 발라주면 윤기가 나고 더 잘 구워집니다.

Index

생선 / 해물

가자미 오븐구이 / 35
갈치구이 / 34
고등어구이 / 33
냉동 생선가스 / 18
냉동 조기구이 / 34
냉이항 병어 된장찜 / 54
매운 조개버섯찜 / 57
모듬 해물구이 / 60
삼치구이 / 37
새우구이 / 38
새우튀김 / 18
연어 스테이크 / 38
와인소스 피쉬 캐비지 롤 / 58
장어 양념구이 / 38
조기구이 / 36
칠리소스 대하구이 / 43
통오징어 양념구이 / 53
파소스 도마구이 / 68
해물 김치 오꼬노미야끼 / 56
해물 누룽지탕 / 58

쇠고기

갈비구이 / 35
파리고추 완자조림 / 53
너비아니구이 / 37
립아이스테이크와 통감자 / 71
모듬버섯구이와 수삼떡갈비 / 44
비프 퀘사디아 / 72
쇠고기 야채말이 / 69
스테이크 / 33
인삼말이 스테이크 / 67
햄버그 스테이크 / 29
허브소스 칩스테이크 / 55

돼지고기

고추장 삼겹살 더덕구이 / 57
냉동 돈가스 / 14
립 바비큐 / 27
모듬 소시지구이 / 57
바비큐 베이비립 / 73
베이컨 야채말이 / 45
부추샐러드를 곁들인 통삼겹살구이 / 45
삼겹살 / 40
수제 돈가스 / 17
애플소스 로스트포크 / 67
오리엔탈소스 돼지고기 샐러드 / 68
치즈 룰돈가스 / 55
통삼겹살 / 24

닭고기

겨자소스 닭고기냉채 / 66
냉동 너겟 / 13
달콤 마늘소스 로스트치킨 / 47
닭가슴살 / 34
닭강정 / 17
닭꼬치 / 36
닭다리 / 25
더덕 닭살구이 / 60
버팔로 wings / 73
축 텐더 샐러드 / 72
치킨 커틀릿 / 19
치킨 텐더 / 15
캐슈넛 닭다리구이 / 69
통닭 / 30
프라이드 치킨 / 13
허브치킨 시저샐러드 / 43

야채 / 과일

감자 그라탱 / 26
감자 삶기 / 24
감자 칼조네 / 46
고구마 맛탕 / 14
고구마·감자칩 / 47
군고구마 / 24
꿀소스 단호박구이 / 61
날치알 야채 그라탱 / 61
냉동 감자 / 14
냉동 크로켓 / 16
단호박 수프 / 59
단호박찜 / 23
모듬 야채구이 / 35
모듬전 / 52
삼색나물 무침 / 51
웨이감자 / 16
잔멸치를 넣은 가지찜 / 54
찐고구마 / 39
통감자 / 28

케이크 / 쿠키

올리브유 당근 케이크 / 63
초코칩 쿠키 / 30

빵 / 피자

냉동 피자 / 24
냉동 핫도그 / 40
또띠아 피자 / 25
마늘빵 / 31
베이글 / 31

사과 호두 머핀 / 65
스콘 / 28
식빵 / 31
어니언 포카치아 / 65
오토밀 곡물빵 / 62
중국식 공갈빵 / 64
크루아상 / 63
프렌치 토스트 / 50
피자 / 27
피자토스트 / 32
한입 피자 / 48
허니브레드 / 32

밥 / 떡 / 죽

가래떡구이 / 33
냉동밥 데우기 / 21
누룽지 / 26
누룽지튀김 / 19
떡 데우기(멸쌈) / 41
떡 데우기(참쌈) / 41
라이스 핫도그 / 15
모듬 주먹밥구이 / 49
밥 데우기 / 21
피자 베이컨 떡꼬치 / 48
참쌀 케이크 / 49

면 / 파스타

냉동 군만두 / 13
만두 탕수 / 20
시푸드 스파게티 / 70
오븐 스파게티 / 29
찐만두 / 39

두부 / 달걀 / 우유

국 데우기 / 22
달걀찜 / 21
우유 데우기 / 22
참깨소스 두부구이 / 59

