

## DIOS 광파오븐 스팀

DIOS 광파오븐 스팀으로 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>



MAX37660405

# Contents



## 시작전 체크포인트

- 4 광파오븐 스팀 7가지 특징
- 5 각 부분의 명칭과 기능
- 6 조리기능 및 부속품 사용방법
- 8 사용가능한 그릇
- 9 계량 환산표
- 10 자동요리 사용방법

## 자동요리

### 구이 자동메뉴

- 16 고등어구이
- 16 조기구이
- 17 갈치구이
- 17 꽁치구이
- 18 삼치구이
- 18 황태 양념구이
- 19 장어 양념구이
- 19 가자미 오븐구이

### 오븐 자동메뉴

- 20 피자
- 21 롤케이크
- 22 초코칩 쿠키
- 23 요구르트
- 23 스테이크
- 24 불고기
- 25 새우구이
- 25 누룽지

### 레인지 자동메뉴

- 26 밥 데우기
- 26 국 데우기
- 27 우유 데우기
- 27 달걀찜
- 28 감자삶기
- 28 브로콜리
- 28 단호박찜

### 콤비 자동메뉴

- 29 통닭
- 29 닭다리
- 30 통삼겹살
- 31 립 바비큐
- 32 통감자
- 32 군고구마
- 33 냉동 너겟
- 33 냉동 군만두

### 스팀 자동메뉴

- 34 스팀(찜) 자동요리 가이드

## 수동요리

### 특별한 손님상

- 43 허브치킨 시저샐러드
- 44 베이컨 야채말이
- 45 모듬버섯구이와 수삼떡갈비
- 46 칠리소스 대하구이
- 47 부추샐러드를 곁들인 통삼겹살구이
- 47 매실소스 너비아니구이

## 아이들 간식

- 49 달콤 마늘소스 로스트치킨
- 50 감자 칼조네
- 51 요구르트드레싱 샐러드
- 52 피자 베이컨 떡꼬치
- 53 고구마·감자칩
- 54 한입 피자
- 55 모듬 주먹밥구이

## 매일매일 반찬

- 57 삼색나물 무침
- 58 통오징어 양념구이
- 59 모듬전(표고, 동태, 호박)
- 60 파리고추 완자조림
- 61 잔멸치를 넣은 가지찜
- 61 냉이향 병어 된장찜

## 간편 술안주

- 63 허브소스 찹스테이크
- 64 치즈 롤 돈까스
- 65 가리비 치즈구이
- 65 모듬 소시지구이
- 66 해물 김치 오코노미야끼
- 67 고추장 삼겹살 더덕구이
- 67 매운 조개버섯찜

## 웰빙요리

- 69 해물 누룽지탕
- 70 와인소스 피쉬 캐비지 롤
- 71 그릴드 야채 허브 샐러드
- 71 참깨소스 두부구이

- 72 더덕 닭살구이
- 73 꿀소스 단호박구이
- 73 날치알 야채 그라탱

## 빵 & 과자

- 75 오트밀 곡물빵
- 76 어니언 포카치아
- 77 올리브유 당근 케이크
- 78 크루아상
- 79 찹쌀 케이크
- 80 사과 호두 머핀
- 81 중국식 공갈빵

## 일품요리

- 83 겨자소스 닭고기냉채
- 84 애플소스 로스트포크
- 85 오리엔탈소스 돼지고기 샐러드
- 85 파소스 도미구이
- 86 인삼말이 스테이크
- 87 쇠고기 야채말이
- 87 캐슈넛 닭다리구이

## 패밀리레스토랑 따라잡기

- 89 시푸드 스파게티
- 90 립아이스테이크와 통감자
- 91 비프 퀘사디아
- 92 축 텐더 샐러드
- 93 버팔로 워
- 93 바비큐 베이비립

## 스팀 수동메뉴

- 94 스팀(찜) 수동요리 가이드



### 요리에 들어가기 전에

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

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

쓰면 쓸수록 편리한 -

# 디오스 광파오븐 스팀 7가지 특징

1

## 최대 3배속 조리

음식물의 속까지 골고루 익게 하는 오븐(열풍식)조리, 히터의 에너지 손실을 최소화하면서 음식물을 가열하도록 되어 전기오븐레인지 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

## 스팀 웰빙 조리

스팀으로 음식물을 가열하여 촉촉하고 건강하게 요리하는 기능입니다.

3

## 최대 40 % 에너지 절약

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

4

## 편리한 오븐 내부 청소

기존 제품 하단의 텐테이블을 제거하여 오븐 내부 바닥 청소가 쉬워졌으며, 오븐 내부의 모서리 부분을 둥글게 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 구이시 뒤집을 필요가 없어 편리하고 시간도 절약되며, 음식물의 바닥면까지 바삭하게 구워줍니다.

6

## 다단 조리 기능

요리 메뉴별 지정된 위치에서 조리함으로써 최상의 요리를 얻을 수 있습니다.

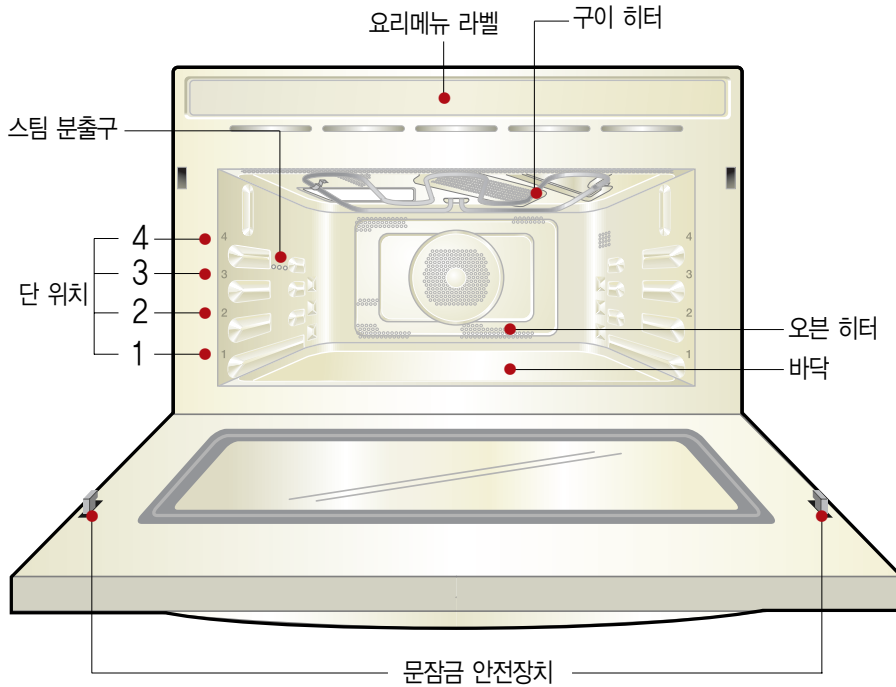
7

## 다양한 자동메뉴

100개의 자동메뉴가 있어 원하는 메뉴를 선택하면 자동으로 알아서 맛있게 조리를 해줍니다.



# 각 부분의 명칭과 기능



**※주의** 레인지 수동기능을 사용할 경우에는 조리실 바닥에 석쇠를 놓고 사용하세요.  
 단, 젓병 소독은 법랑접시만을 사용하여 1단에서 사용하세요.  
 (석쇠를 사용하면 젓병이 녹을 수도 있습니다)





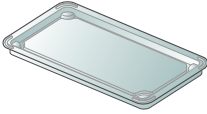
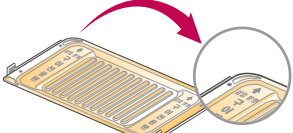
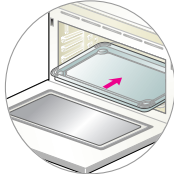
# 조리기능 및 부속품 사용방법

		노릇노릇하고 맛있는 요리를 원하시면 <b>일반조리</b>	촉촉하고 건강한 요리를 원하시면 <b>스팀조리</b>	
<b>수동조리</b>	<b>오븐</b>	전기히터에서 발생하는 대류열, 복사열을 이용하여 음식물의 표면을 노릇하게 하면서 내부까지 서서히 요리되게 하는 기능입니다. 100 ~ 230 ℃ 로 조절 가능합니다.	<b>스팀 오븐</b>	스팀추가 버튼을 누르면 스팀이 분사되기 시작하고, 다시 버튼을 누르면 스팀분사가 멈춥니다. 오븐 조리는 조리실 내부 온도가 설정온도에 도달한 후부터 스팀이 분사됩니다.
	<b>구이</b>	제품 내부에 부착된 히터를 이용하여 음식물의 표면을 노릇노릇하게 구워주는 기능입니다. 구이를 선택한 후 시간을 입력하고 조리하세요.	-	구이 조리는 스팀추가가 되지 않습니다.
	<b>레인지</b>	고주파로 식품을 조리하는 기능으로 조리실 바닥에 석쇠를 놓고 사용하세요. 짧은 시간에 끓이거나 데우기를 하는데 적합하고 음식물을 내부까지 고루 익게 하여 편리하게 사용하실 수 있습니다.	<b>스팀 레인지</b>	스팀추가 버튼을 누르면 스팀이 분사되기 시작하고, 다시 버튼을 누르면 스팀분사가 멈춥니다.
	<b>발효</b>	발효는 제빵을 위한 반죽 발효, 요구르트 발효, 식혜 발효 등을 할 때 사용하는 기능입니다. 오븐기능 40 ℃ 를 선택하시면 됩니다.	<b>스팀 발효</b>	스팀추가 버튼을 누르면 스팀이 분사되기 시작하고, 다시 버튼을 누르면 스팀분사가 멈춥니다.
	-		<b>스팀(찜)</b>	야채, 생선 등의 찜 요리에 좋습니다. 스팀을 선택한 후, 가열시간을 입력하여 조리하세요.
<b>자동조리</b>	<b>구이자동</b>	기능을 선택한 후 메뉴 및 분량을 선택하여 조리하세요.	<b>스팀 구이자동</b>	기능을 선택한 후 메뉴 및 분량을 선택하여 조리하세요. 각 요리에 적합한 스팀 분사량이 자동으로 설정됩니다.
	<b>오븐자동</b>		<b>스팀 오븐자동</b>	
	<b>레인지자동</b>		<b>스팀 레인지자동</b>	
	<b>콤비자동</b>		<b>스팀 콤비자동</b>	
	-		<b>스팀(찜) 자동</b>	

※주의 • 자동조리 메뉴는 요리책에 설명된 부속품 및 용기만 사용하세요.

# [부속품 사용방법]

○ : 사용가능    △ : 필요에 따라 사용 가능    × : 사용불가

	조리방식에 따라 설치		
	 법랑접시	 석쇠	 구이전용 팬
레인지	△	○	×
구이	○	○	△
오븐	○	△	△
스팀(찜)	○	△	×
레인지자동	○	○	×
구이자동	×	×	○
오븐자동	○	△	△
스팀(찜)자동	○	△	×
콤비자동	△	△	△
사용방법	 • 단 위치에 잘 맞추어 넣으세요.	 • 법랑접시와 함께 사용하세요. 단, 레인지 수동기능을 사용할 경우에는 조리실 바닥에 석쇠를 놓고 사용하세요.	 • 생선구이 및 일부 콤비메뉴 조리시 사용하세요. • 항상 4단에서 단독으로 사용하세요.

- ※주의**
- 부속품 사용은 반드시 본책자의 설명대로 하세요.
  - 부속품을 잘못 사용하면 원하는 요리상태가 되지 않습니다.
  - 조리실과 법랑접시가 뜨거운 경우에는 만족스러운 조리결과를 얻을 수 없으므로 충분히 식힌 후 사용하세요.  
(특히 해동은 낮은 온도로 동작하므로 법랑접시를 충분히 식힌 후 석쇠와 함께 사용하세요.)
  - 레인지 및 콤비, 스팀 자동메뉴에서 알루미늄 호일이나 금속용기를 사용하면 불꽃이 발생할 수 있으므로 사용하지 마세요.  
(화재의 원인이 됩니다.)
  - 구이전용 팬은 생선구이 및 일부 콤비 메뉴 조리시 사용합니다. 항상 4단에서만 사용하세요.
  - 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.)



# 사용가능한 그릇

○ : 사용가능    △ : 필요에 따라 사용 가능    ✕ : 사용불가

	레인지	오븐	구이	스팀(찜)
 보통 사용하는 도자기류	○	○	○	○
 내열 유리그릇	○	○	✕	○
 120 ℃ 까지 견디는 플라스틱 그릇	○	✕	✕	✕
 일반 플라스틱 그릇	△	✕	✕	✕
 일반 유리그릇	△	✕	✕	✕
 나무, 종이 그릇	△	✕	✕	✕
 금선 · 은선 무늬 그릇	✕	✕	✕	✕
 랩	○	✕	✕	✕
 비닐팩	○	✕	✕	✕
 호일	✕	○	○	✕

- ※주의**
- 자동메뉴는 요리책에 설명된 부속품 및 용기만 사용하세요.
  - 뜨거운 그릇을 갑자기 차갑게 하면 깨지거나 모양이 변할 수 있습니다.
  - 구이, 튀김 등 기름이 있는 음식에는 랩이나 비닐팩을 사용하지 마세요.
  - 기름기가 많은 음식은 기름 종이를 사용하시고, 빵이나 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

	1 컵 (200 cc)	1 큰술 (15 cc)	1 작은술 (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
달걀노른자 (1개 : 20 g)	13.5 g	4 g	-
달걀흰자 (1개 : 30 g)	12.5 g	3 g	-
빵가루	60 g	4.5 g	1.5 g



## 자동요리 사용방법

### [ 구이 자동메뉴 ]

메뉴		분량	부속품	단위치	요리방법
1-1	고등어구이	1 ~ 2	구이전용 팬 	4	16 페이지를 참조하세요.
1-2	조기구이	3			
1-3	갈치구이	1 ~ 2			17 페이지를 참조하세요.
1-4	꽂지구이	3			
1-5	삼치구이	1			18 페이지를 참조하세요.
1-6	황태 양념구이	2			
1-7	장어 양념구이	0.2 ~ 0.5 kg			19 페이지를 참조하세요.
1-8	가자미 오븐구이	1 ~ 2			

### [ 오븐 자동메뉴 ]

메뉴		분량	부속품	단위치	요리방법
2-1	피자	1	구이전용 팬	4	20 페이지를 참조하세요.
2-2	롤케이크	1	법랑접시	2	21 페이지를 참조하세요.
2-3	초코칩쿠키	1 (2단 분량)	법랑접시 + 구이전용 팬	1 + 4	22 페이지를 참조하세요.
2-4	요구르트	0.5 kg	법랑접시 + 석쇠	1	23 페이지를 참조하세요.
2-5	스테이크	0.3 ~ 0.6 kg	구이전용 팬 	4	23 페이지를 참조하세요.
2-6	불고기	0.3 ~ 0.6 kg			24 페이지를 참조하세요.
2-7	새우구이	0.2 ~ 0.5 kg			25 페이지를 참조하세요.
2-8	누룽지	0.2 kg			25 페이지를 참조하세요.

## [ 레인지 자동메뉴 ]

메뉴		분량	부속품	단위치	요리방법
3-1	해동	0.2 ~ 1.2 kg	법랑접시 + 석쇠 	1	사용설명서 19 페이지를 참조하세요.
3-2	밥 데우기	1, 2, 3인분 (200 g / 1인분)			26 페이지를 참조하세요.
3-3	국 데우기	1, 2, 3인분 (250 g / 1인분)			27 페이지를 참조하세요.
3-4	우유 데우기	1, 2컵 (200 ml / 1컵)			28 페이지를 참조하세요.
3-5	달걀찜	1, 2, 3인분			
3-6	감자삶기	0.8 kg			
3-7	브로콜리	0.3 kg, 0.6 kg			
3-8	단호박찜	0.5 kg, 1.0 kg			

## [ 콤비 자동메뉴 ]

메뉴		분량	부속품	단위치	요리방법
4-1	통닭	0.8 ~ 1.2 kg	법랑접시 + 석쇠	1	29 페이지를 참조하세요.
4-2	닭다리	0.3 ~ 1.0 kg	구이전용 팬	4	
4-3	통삼겹살	1.0 ~ 1.5 kg	법랑접시 + 석쇠 	1	30 페이지를 참조하세요.
4-4	립 바비큐	0.6 ~ 1.0 kg			31 페이지를 참조하세요.
4-5	통감자	0.4 ~ 1.2 kg			32 페이지를 참조하세요.
4-6	군고구마	0.4 ~ 1.2 kg			
4-7	냉동 너겟	0.2 ~ 0.4 kg	구이전용 팬	4	33 페이지를 참조하세요.
4-8	냉동 군만두	0.2 ~ 0.4 kg			



# 자동요리 사용방법

## [ 스팀(찜) 자동메뉴 ]

메뉴		분량	부속품	단위치	요리방법
5-1	가지	2 ~ 4	법랑접시 	1	34 페이지를 참조하세요.
5-2	깻잎	40			
5-3	미나리	0.3 kg			
5-4	버섯	0.2 ~ 0.4 kg			
5-5	시금치	0.3 ~ 0.5 kg			
5-6	숙음 배추	0.3 ~ 0.5 kg			
5-7	애호박	1 ~ 2			
5-8	가자미	1 ~ 2			
5-9	도미	0.5 ~ 1.0 kg			
5-10	병어	1 ~ 2			
5-11	조기	0.5 ~ 1.5 kg			
5-12	꼬막	0.4 ~ 1.0 kg	법랑접시	35 페이지를 참조하세요.	
5-13	꽃게	2 ~ 4	법랑접시 + 석쇠		
5-14	복어	1 ~ 2	법랑접시		
5-15	새우	0.2 ~ 0.5 kg	법랑접시 + 석쇠		
5-16	오징어	1 ~ 2			
5-17	홍합	0.5 ~ 1.0 kg	법랑접시		
5-18	삼겹살	0.3 ~ 0.6 kg	법랑접시 + 석쇠		36 페이지를 참조하세요.

메뉴		분량	부속품	단위치	요리방법
5-19	전통 수육	1.0 ~ 1.5 kg	법랑접시 + 석쇠 	1	36 페이지를 참조하세요.
5-20	냉동 핫도그	2 ~ 5			
5-21	옥수수술빵	1	법랑접시		
5-22	찐만두	0.2 ~ 0.4 kg			
5-23	찐빵	3 ~ 6			
5-24	떡 데우기 (몹쌀)	0.2 ~ 0.4 kg			
5-25	떡 데우기 (찹쌀)	0.2 ~ 0.4 kg			37 페이지를 참조하세요.
5-26	백설기	1			
5-27	약식	1			
5-28	인절미	1	법랑접시 		38 페이지를 참조하세요.
5-29	찹쌀 모듬떡	1			
5-30	고구마	0.4 ~ 1.2 kg			
5-31	두부 데우기	1 ~ 2			
5-32	단호박 영양밥	1 ~ 2			법랑접시 + 석쇠 
5-33	배골찜	1 ~ 2			
5-34	찐달걀	5 ~ 10			
5-35	옥수수	2 ~ 4			39 페이지를 참조하세요.
5-36	치즈케이크	1			



# 자동요리

- 구이 자동메뉴 (일반 • 스팀)
- 오븐 자동메뉴 (일반 • 스팀)
- 레인지 자동메뉴 (일반 • 스팀)
- 콤비 자동메뉴 (일반 • 스팀)
- 스팀 (찜) 자동메뉴

## Cooking Tip

• 일반조리로 바삭하고 노릇노릇하게, 스팀조리로 겉은 바삭하고 속은 촉촉하게 요리하세요.

## ※주의

- 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.)

# 고등어구이



# 조기구이



## 재료

고등어 1마리(약 300 g), 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 4단에 구이전용 팬을 넣고 <구이 자동메뉴>에서 <고등어구이(1-1)>를 선택한 후 분량을 선택하여 구워낸다.



## Cooking Tip

- 생선 크기가 제시된 분량보다 작거나 크면 「조절,다이얼을 돌려 가열시간을 1 ~ 2분 정도 줄이거나 늘려주세요.
- 간고등어는 가열시간을 2 ~ 3분 줄여주세요.
- 일반조리로 바삭하고 노릇노릇하게, 스팀조리로 겉은 바삭하고 속은 촉촉하게 요리하세요.

## 재료

조기 3마리(약 150 g / 마리), 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 적당히 두르고 생선 표면에도 바른 후 구이전용 팬에 놓는다.
- 3 4단에 구이전용 팬을 넣고 <구이 자동메뉴>에서 <조기구이(1-2)>를 선택하여 구워낸다.



## Cooking Tip

- 요리 시간은 생선 크기나 신선도에 따라 달라질 수 있습니다. 생선 크기가 제시된 분량보다 작거나 크면 「조절,다이얼을 돌려 가열시간을 1 ~ 2분 정도 줄이거나 늘려주세요.
- 생선을 굽고 난 후 오븐 내부를 잘 닦아주어야 다음 요리를 할 때 냄새나 연기가 나지 않습니다.
- 기름기가 적은 담백한 생선조기, 갈치, 삼치 등은 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.

# 갈치구이

# 꽂치구이



### 재료

갈치 1마리(약 300 g), 소금, 올리브유 약간

### 만들기

- 갈치는 은빛이 선명하며 탄력이 있는 것을 선택하여 비늘과 내장을 제거하고 깨끗이 씻어 손질한다.
- 갈치의 물기를 제거한 후 소금을 뿌려 간이 배게 한 후, 구이전용 팬에 올리브유를 적당히 두르고 생선 표면에도 바른 후 구이전용 팬에 놓는다.
- 4단에 구이전용 팬을 넣고 <구이 자동메뉴>에서 <갈치구이 (1-3)>를 선택한 후 분량을 선택하여 구워낸다.



### Cooking Tip

- 생선 크기가 제시된 분량보다 작거나 크면 「조질,다이얼을 돌려 가열시간을 1~2분 정도 줄이거나 늘려주세요.
- 일반조리로 바삭하고 노릇노릇하게, 스팀조리로 겉은 바삭하고 속은 촉촉하게 요리하세요.

### 재료

꽂치 3마리(약 100 g / 1마리), 소금 약간

### 만들기

- 신선한 꽂치를 준비하여 깨끗이 손질하여 물기를 없앤 후 칼집을 낸다.
- 4단에 구이전용 팬을 넣고 <구이 자동메뉴>에서 <꽂치구이(1-4)>를 선택하여 구워낸다.



### Cooking Tip

- 요리 시간은 생선 크거나 신선도에 따라 달라질 수 있습니다. 생선 크기가 제시된 분량보다 작거나 크면 「조질,다이얼을 돌려 가열시간을 1~2분 정도 줄이거나 늘려주세요.
- 생선을 굽고 난 후 오븐 내부를 잘 닦아주어야 다음 요리를 할 때 냄새나 연기가 나지 않습니다.
- 기름기가 적은 담백한 생선조기, 갈치, 삼치 등은 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.

# 삼치구이

# 황태 양념구이



## 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 겹집에 칼집을 내고 약간의 소금을 뿌려 둔다.
- 2 간이 배면 구이전용 팬에 올리브유를 적당히 두르고 생선 표면에도 바른 후 생선 겹집이 위로 오도록 하여 구이전용 팬에 놓는다.
- 3 4단에 구이전용 팬을 넣고 <구이 자동메뉴>에서 <삼치구이 (1-5)>를 선택하여 구워낸다.



## Cooking Tip

- 생선 크기가 제시된 분량보다 작거나 크면 '조절'다이얼을 돌려 가열시간 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.

## 재료

복어 2마리

## 양념장

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 구이전용 팬에 놓는다.
- 3 4단에 구이전용 팬을 넣고 <구이 자동메뉴>에서 <황태 양념 구이(1-6)>를 선택하여 구워 준다.
- 4 도중에 멜로디가 울리면 한번 뒤집어서 남은 시간 동안 구워 준다.



## Cooking Tip

- 일반조리로 바삭하고 노릇노릇하게, 스팀조리로 겉은 바삭하고 속은 촉촉하게 요리하세요.

# 장어 양념구이

## 재료

장어 2마리(0.5 kg)

## 유장

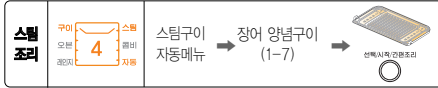
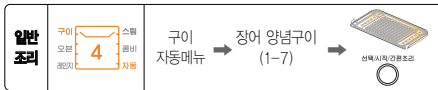
참기름 1큰술, 간장 1작은술

## 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 cm 로 잘라 채반에 받쳐 눅눅하게 말린다.
- 2 앞, 뒤 표면에 1 cm 정도 칼집을 내고, 유장을 고루 발라 구이전용 팬에 놓는다.
- 3 4단에 구이전용 팬을 넣고 <구이 자동메뉴>에서 <장어 양념 구이(1-7)>를 선택한 후 분량을 선택하여 구워준다.
- 4 도중에 멜로디가 울리면 양념장을 고루 발라 뒤집어서 남은시간 동안 구워준다.



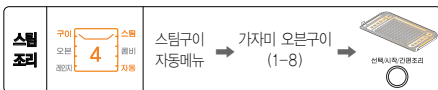
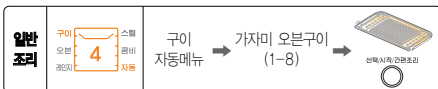
# 가자미 오븐구이

## 재료

가자미 1마리(약 200 g), 감자 중간 정도 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 반달모양으로 자른다.
- 3 구이전용 팬에 올리브유를 적당히 두르고 가자미를 놓은 후 둘레에 감자를 겹치지 않게 고루 깔고 소금, 후추를 약간 뿌린다.
- 4 4단에 구이전용 팬을 넣고 <구이 자동메뉴>에서 <가자미 오븐 구이(1-8)>를 선택한 후 분량을 선택하여 구워낸다.



## Cooking Tip

• 생선 크기가 제시된 분량보다 작거나 크면 「조질」다이얼을 돌려 가열시간 1 ~ 2분 정도 줄이거나 늘여주세요.



# 피자



**Cooking Tip**  
 시판하는 피자소스를  
 사용하셔도 됩니다.  
 (시판하는 피자소스는 약  
 80 g 정도가 적당합니다.)

## 재료

### <크러스트>

피자 빵가루 180 g, 물 100 g, 올리브유 약간

### <소스>

다진 마늘 1작은술, 다진 양파 ½개, 다진 쇠고기 30 g,  
 토마토페이스트 3큰술, 월계수잎 1장, 오레가노 약간,  
 육수 ½컵, 소금, 후추 약간

### <토피ング>

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

## 만들기

### 1. 크러스트

- ① 볼에 피자 빵가루와 물을 넣고 반죽기로 표면이 매끈해 지도록 치댄다.
- ② 반죽을 밀어서 구이전용 팬에 올린다.

### 2. 소스

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

### 3. 토피ಂಗ

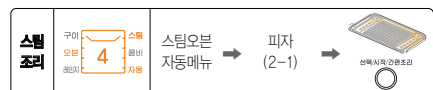
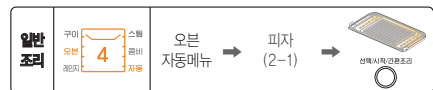
- ① 양파, 청, 홍피망, 양송이는 적당한 크기로 썰어서 내열용기에 담고 랍을 씌워 레인지 기능으로 2 ~ 3분 가열한 후 물기를 없앤다.
- ② 베이컨, 햄은 적당한 크기로 자른다.
- ③ 모짜렐라 치즈는 잘게 다지고 올리브는 모양대로 얇게 썰어 둔다.

4. 1의 크러스트 가장자리 1 cm 정도만 남기고 가운데 부분은 포크로 찌러주고, 가장자리 1 cm 남긴 부분에 올리브유를 살짝 발라준다.

5. 크러스트 가운데 부분에 2의 소스를 고루 퍼 바르고 모짜렐라 치즈 50 g 을 얇게 뿌린다.

6. 햄, 베이컨, 양송이, 양파, 피망 순으로 토피ಂಗ한다.

7. 마지막으로 나머지 모짜렐라 치즈를 고루 뿌린 뒤 올리브로 장식하여 <오븐 자동메뉴>에서 <피자(2-1)>를 선택한 후 구워낸다.



# 롤케이크

## 재료

박력분 130 g, 달걀 6개, 설탕 160 g, 소금 ¼작은술, 물엿 1큰술, 우유 30 ml, 식용유 45 g, 바닐라오일 ½작은술, 살구잼 약간

## 만들기

- ① 박력분은 체쳐 둔다.
- ② 설탕은 적당히 반으로 나눈다.
- ③ 볼을 2개 준비하여 한 쪽은 흰자, 다른 한 쪽은 노른자를 분리해 놓고 노른자 1개는 따로 빼 둔다.(무니장식용)
- ④ 노른자를 풀어 소금, 설탕, 물엿, 우유를 함께 넣고 아이보리 색이 되도록 거품 낸다.
- ⑤ 흰자는 어느 정도 거품을 올린 후 설탕을 조금씩 나누어 넣으며 거품을 뽀뽀하게 내준다.
- ⑥ 노른자에 흰자를 ⅓정도 넣고 가볍게 섞다가 체에 친 밀가루를 넣어 주걱으로 가볍고 빠르게 섞어 준다.
- ⑦ 식용유를 넣어 고루 섞은 다음 나머지 흰자 거품을 넣어 거품이 가라앉지 않도록 재빨리 섞어 준다.
- ⑧ 법랑접시에 유산지를 깔고 반죽을 편평하게 부어 준다.
- ⑨ 노른자 1개에 소금을 약간 넣어 잘 풀어 비닐봉지에 담고 구멍을 작게 뚫어 반죽 위에 흘리면서 지그재그로 무늬를 만들어 준다.
- ⑩ 무늬 반대편을 젓가락으로 다시 지그재그로 휘저어 물결 무늬를 만든다.
- ⑪ <오븐 자동메뉴>에서 <롤케이크(2-2)>를 선택하여 구워 낸다.
- ⑫ 젖은 면보를 준비하여 바닥에 깔고 구워 낸 케이크를 바닥이 위로 오도록 얹어 준다.
- ⑬ 케이크 위에 잼을 고루 바른 뒤 면보 아래로 방망이를 대고 케이크를 밀어 가며 말아 준다.



<b>일반 조리</b>	구이 오븐 조리	2 스텝 준비 자동	오븐 자동메뉴	→ 롤케이크 (2-2)	선택사항/간접조리
	<b>스팀 조리</b>	구이 오븐 조리	2 스텝 준비 자동	스팀오븐 자동메뉴	→ 롤케이크 (2-2)

# 초코칩 쿠키



## 재료(2단 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 크림상태를 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 범랑접시와 구이전용 팬에 적당한 간격을 두고 반 수저씩 놓은 다음 포크로 가볍게 눌러 준다.
- 6 범랑접시는 1단에, 구이전용 팬은 4단에 각각 넣는다.
- 7 <오븐 자동메뉴>에서 <초코칩 쿠키(2-3)>를 선택한 후 구워낸다.



## Cooking Tip

- 기호에 따라 가열시간을 늘리면 바삭한 쿠키를 즐길 수 있습니다.
- 한단으로 요리할 경우는 범랑접시를 사용하여 2단에서 요리하세요.
- 일반조리로 바삭하게, 스팀조리로 촉촉하게 요리하세요.

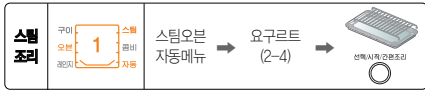
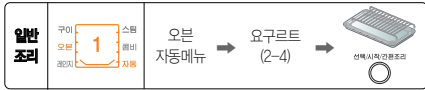
# 요구르트

## 재료

우유 500 ml, 떠먹는 요구르트(농축발효유) 100 ml

## 만들기

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



## Cooking Tip

- 떠먹는 요구르트 중 비피더스 균이 함유된 것은 발효되지 않으므로 사용하지 않도록 한다.
- 발효 도중 흔들거나 젓지 않도록 한다.



오븐  
자동

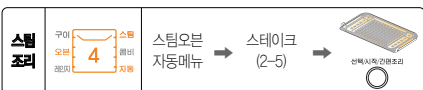
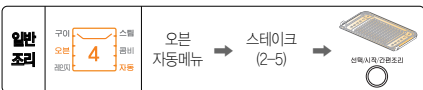
# 스테이크

## 재료

쇠고기 안심 0.3 ~ 0.6 kg, 채 썬 양파, 당근 ½개, 소금, 후추, 올리브유 약간

## 만들기

- 1 쇠고기는 2 cm 두께로 썰어 망치로 살짝 두들긴 후 채 썬 양파, 당근, 올리브유로 30분 이상 채워둔다.  
(육질이 부드러워 진다.)
- 2 야채를 걷어내고 소금, 후추를 뿌려 구이전용 팬에 놓는다.
- 3 <오븐 자동메뉴>에서 <스테이크(2-5)>를 선택한 후 분량을 선택하여 구워낸다.



# 불고기



## 재료

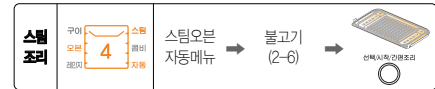
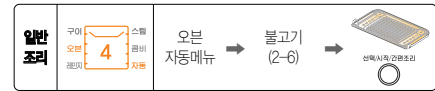
쇠고기(등심 또는 안심) 500 g, 설탕 2큰술, 배즙 4큰술

## 양념장

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

## 만들기

- ❶ 쇠고기는 얇게 썰어서 잔칼집을 넣어둔다.
- ❷ 준비한 고기를 설탕, 배즙에 미리 10분정도 재워둔다.
- ❸ 양념장에 30분 정도 재워둔다.
- ❹ 구이전용 팬에 고루 펴서 올린 후 <오븐 자동메뉴>에서 <불고기(2-6)>를 선택한 후 분량을 선택하여 구워낸다.



# 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 구이전용 팬 위에 가지런히 올린다.
- 4 <오븐 자동메뉴>에서 <새우구이(2-7)>를 선택한 후 분량을 선택하여 구입낸다
- 5 접시에 새우를 가지런히 담고 레몬을 같이낸다.



# 누룽지

## 재료

식은 밥 0.2 kg

## 만들기

- 1 상온에 보관된 식은 밥 0.2 kg 을 구이전용 팬 위에 얇게 전체로 퍼 준다.
- 2 <오븐 자동메뉴>에서 <누룽지(2-8)>를 선택한 후 구입낸다.



## Cooking Tip

• 뜨거운 밥을 사용하면 요리상태가 달라질 수 있으므로 가열 시간을 조절 하십시오.



# 밥 데우기



# 국 데우기



**재료**  
밥 200 g / 1인분

**만들기**

- 1 밥을 내열용기에 담아 랩이나 뚜껑을 씌워 <레인지 자동메뉴>에서 <밥 데우기 (3-2)>를 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다.



**Cooking Tip**

• 스팀조리는 랩이나 뚜껑 없이 가열하세요.

**재료**  
국 250 g / 1인분

**만들기**

- 1 국을 내열용기에 담아 랩이나 뚜껑을 씌워 <레인지 자동메뉴>에서 <국 데우기(3-3)>를 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다.
- 2 가열 후 고루 섞이도록 젓는다.



**Cooking Tip**

• 스팀조리는 랩이나 뚜껑 없이 가열하세요.

# 우유 데우기

# 달걀찜

레인지  
자동



**재료**  
우유 200 ml / 1컵

**만들기**

- 1 냉장 보관한 우유를 머그컵에 부어 뚜껑 없이 가열한다.
- 2 <레인지 자동메뉴>에서 <우유 데우기(3-4)>를 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다



**재료**

	1인분	2인분	3인분	
달걀, 소금 약간	1개	2개	3개	
물	3/4컵	2/3컵	1컵	물 200 ml / 1컵

**만들기**

- 1 달걀은 노른자와 흰자가 잘 섞이도록 저은후 소금과 물을 넣고 고루 섞은 다음 랩을 씌워준다.
- 2 <레인지 자동메뉴>에서 <달걀찜(3-5)>을 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다.



**Cooking Tip**

- 기호에 따라 다진 당근, 실파 등의 야채를 넣어 조리하세요.
- 일반조리는 랩을 씌우지 않으면 설익을 수 있으니 주의하세요.
- 스팀조리는 랩이나 뚜껑없이 가열하세요.



# 감자삶기

재료 감자 4개(약 200 g / 1개)

만들기

- 1 감자는 모양이 둥글고 적당한 크기로 골라 깨끗이 씻은 후 내열용기에 담아 랩이나 뚜껑을 씌운다.
- 2 <레인지 자동메뉴>에서 <감자삶기(3-6)>를 선택하여 가열한다.



Cooking Tip

• 스팀조리는 랩이나 뚜껑 없이 가열하세요.



# 브로콜리

재료 브로콜리 0.3, 0.6 kg

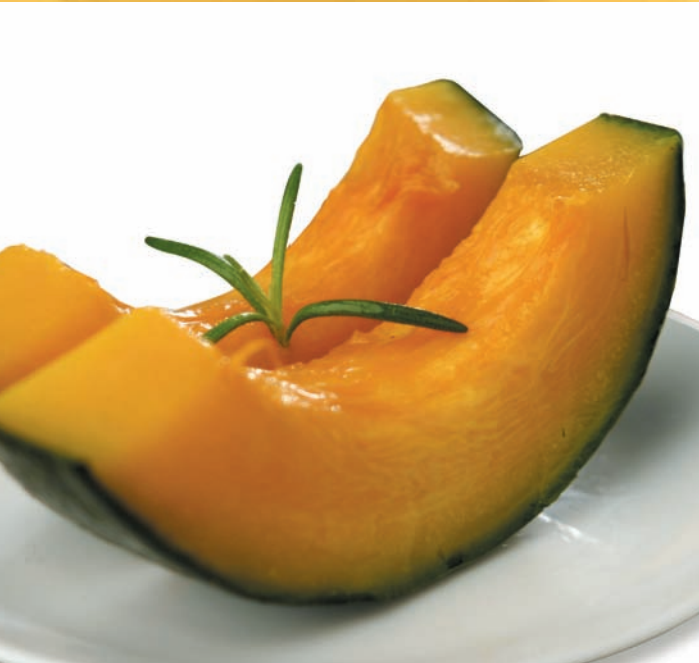
만들기

- 1 깨끗이 씻어 한입 크기로 먹기 좋게 준비한 후, 물기가 있는 채로 내열용기에 넣고 랩이나 뚜껑을 씌운다.
- 2 <레인지 자동메뉴>에서 <브로콜리(3-7)>를 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다.



Cooking Tip

• 스팀조리는 랩이나 뚜껑 없이 가열하세요.



# 단호박찜

재료 단호박 0.5, 1.0 kg

만들기

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



Cooking Tip

• 스팀조리는 랩이나 뚜껑 없이 가열하세요.

# 통닭

# 닭다리

콤비  
자동

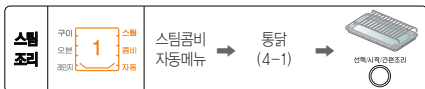
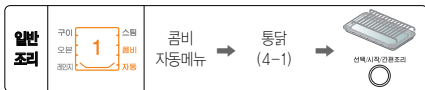


### 재료

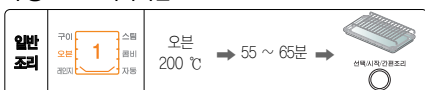
생닭 0.8 ~ 1.2 kg, 소금, 후추, 올리브유 약간, 청주 2큰술

### 만들기

- 1 닭을 씻어서 물기를 닦고 핏지와 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 가슴부분이 아래로 가도록 하여 <콤비 자동메뉴>에서 <통닭(4-1)>을 선택한 후 분량을 선택하여 구워낸다.
- 4 도중에 멜로디가 울리면 한번 뒤집어 준다.



### 수동으로 조리하려면



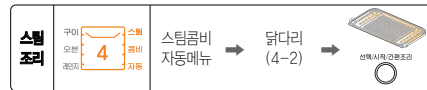
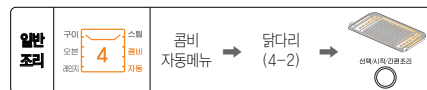
가열 중 한번 뒤집어 준다.

### 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 <콤비 자동메뉴>에서 <닭다리(4-2)>를 선택한 후 분량을 선택하여 구워낸다.
- 3 도중에 멜로디가 울리면 한번 뒤집어 준다.



### 수동으로 조리하려면



### Cooking Tip

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

# 통삼겹살

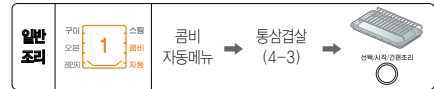


## 재료

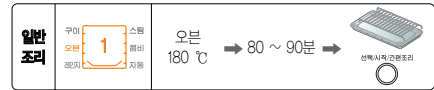
통삼겹살(뼈 제거한 것) 1.0 ~ 1.5 kg, 소금, 후추, 올리브유 약간

## 만들기

- 삼겹살은 통째로 구입하여 2 ~ 3개의 덩어리로 자른 후 칼집을 내고 소금, 후추, 올리브유를 적당량 뿌린다.
- 법랑접시 위에 석쇠를 놓고 통삼겹살의 겹질 부분이 아래로 가도록 하여 <콤비 자동메뉴>에서 <통삼겹살 (4-3)>을 선택한 후 분량을 선택하여 구워준다.
- 도중에 멜로디가 울리면 법랑접시를 꺼내어 180도로 돌려서 다시 1단에 넣어 나머지 시간 동안 구워준다.



## 수동으로 조리하려면



가열 중 한번 뒤집어 준다.

## Cooking Tip

- 오븐에서 고기를 꺼낸 뒤 등근 그릇이나 호일로 5 ~ 10분 가량 덮어두면 고기 속까지 열이 고루 전달되고 육즙이 고기 전체에 퍼져 부드럽고 맛있는 통삼겹살이 됩니다.
- 일반조리로 노릇노릇하게, 스팀조리로 촉촉하게 요리하세요.

# 립 바비큐

## 재료

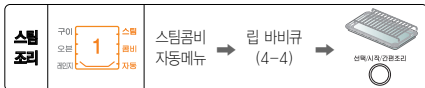
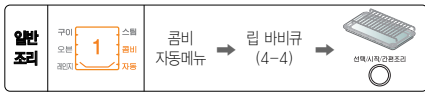
돼지고기 립(등갈비) 1.0 kg (돼지고기 립은 살이 적게 붙은 것이 맛있다.) 레몬즙, 소금, 후추 약간

## 바비큐소스

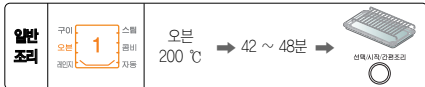
레몬즙 2큰술, 다진 양파 1큰술, 케첩 3큰술, 다진 파슬리 1큰술, 간장 1큰술, 설탕 1큰술

## 만들기

- 1 립(등갈비)은 통으로 준비하여 기름을 떼내고 찬물에 2시간 정도 담가 핏물을 뺀다.
- 2 물기를 제거하고 레몬즙, 소금, 후추로 밑간을 한다.
- 3 법랑접시 위에 석쇠를 놓고 립을 올린 후 <콤비 자동메뉴>에서 <립 바비큐(4-4)>를 선택한 후 분량을 선택하여 구워준다.
- 4 분량대로 섞어 소스를 만든다.
- 5 도중에 멜로디가 울리면 소스를 붓으로 고루 바른 후 남은 시간 동안 더 구워준다.
- 6 립을 접시에 담고 소스를 한번 더 끼얹어 낸다.



## 수동으로 조리하려면



가열 중 10분 정도 남았을 때 소스를 바른 후 한번 뒤집어 준다.



## Cooking Tip

- 시판하는 바비큐소스를 구입하셔서 요리하시면 편리합니다.

# 통감자

# 군고구마

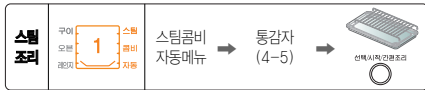
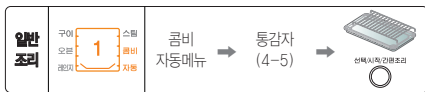


## 재료

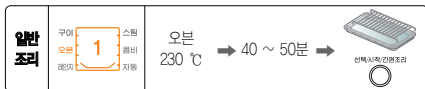
감자 0.4 ~ 1.2 kg (약 200 g / 1개)

## 만들기

- 1 감자는 모양이 둥글고 적당한 크기로 골라 깨끗이 씻은 후 물기를 닦아 껍질을 포크로 몇차례 찌러 준다.
- 2 범랑접시 위에 석쇠를 놓고 감자를 가지런히 올린 후 <콤비 자동메뉴>에서 <통감자(4-5)>를 선택한 후 분량을 선택하여 구워낸다.



## 수동으로 조리하려면

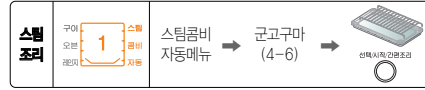
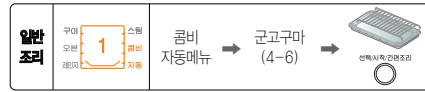


## 재료

고구마 0.4 ~ 1.2 kg (약 200 g / 1개)

## 만들기

- 1 고구마는 너무 크지 않는 것으로 골라 깨끗이 씻은 후 물기를 닦아 껍질을 포크로 몇차례 찌러 준다.
- 2 범랑접시 위에 석쇠를 놓고 고구마를 가지런히 올린 후 <콤비 자동메뉴>에서 <군고구마(4-6)>를 선택한 후 분량을 선택하여 구워낸다.



## 수동으로 조리하려면



# 냉동 너겟

# 냉동 군만두

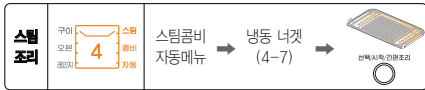
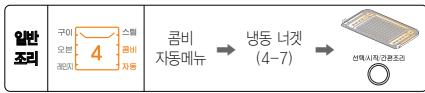


### 재료

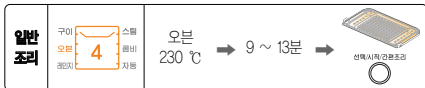
냉동식품(치킨너겟, 크로켓) 0.2 ~ 0.4 kg

### 만들기

- 1 구이전용 팬 위에 냉동식품을 겹치지 않게 고루 퍼 놓은 후 <콤비 자동메뉴>에서 <냉동 너겟(4-7)>을 선택한 후 분량을 선택하여 구워낸다.



### 수동으로 조리하려면

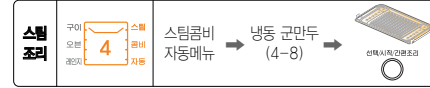
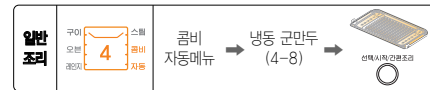


### 재료

냉동 군만두 0.2 ~ 0.4 kg, 올리브유 약간

### 만들기

- 1 올리브유를 냉동 군만두의 표면에 고루 바른다.
- 2 구이전용 팬 위에 냉동 군만두를 겹치지 않게 고루 퍼 놓은 후 <콤비 자동메뉴>에서 <냉동 군만두(4-8)>를 선택한 후 분량을 선택하여 구워낸다.



### 수동으로 조리하려면



### Cooking Tip

- 군만두용 만두를 사용하세요.
- 만두의 크기나 두께에 따라 요리상태가 달라질 수 있으므로 「조절」 다이얼을 돌려 가열시간을 1 ~ 2분 정도 줄이거나 늘여주세요.



# 스팀(찜) 자동요리 가이드








스팀 조리	쿠이	스팀 조리	스팀(찜) 자동메뉴
	오븐		

▶ 스팀(찜) 자동메뉴는 아래 표에 설명된 부속품 및 단 위치를 참고하세요.

메뉴	분량	부속품	단위치	요리방법
5-1	가지	2 ~ 4개	1	<b>가지 2 ~ 4개</b> ❶ 가지의 꼭지를 떼고 깨끗이 씻은 후 길이로 2등분한다. ❷ <스팀 자동메뉴>에서 <가지(5-1)>를 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다. ❸ 찌낸 가지는 적당한 굵기로 찢은 후 물기를 짠다.
5-2	갯잎	40장		<b>갯잎 40장</b> 양념: 고춧가루 3큰술, 간장 3큰술, 참기름 1큰술, 설탕 ½큰술, 맛살 1큰술, 다진 마늘, 통깨 약간 ❶ 갯잎은 흐르는 물에 1장씩 씻어 물기를 툇다. ❷ 갯잎 3 ~ 4장 깔고 그 위에 분량의 양념장을 조금씩 끼얹는다. 같은 방법으로 반복해 쌓아 올리고 <스팀 자동메뉴>에서 <갯잎(5-2)>를 선택한 후 가열한다.
5-3	미나리	0.3 kg		<b>미나리 0.3 kg</b> ❶ 미나리는 뿌리를 자르고 깨끗이 씻어 물기를 툇다. ❷ <스팀 자동메뉴>에서 <미나리(5-3)>를 선택한 후 가열한다. ❸ 찬물에 헹군 후 물기를 짠다.
5-4	버섯	0.2 ~ 0.4 kg		<b>새송이 버섯, 팽이 버섯 0.2 ~ 0.4 kg</b> ❶ 깨끗이 씻어 한입 크기로 먹기 좋게 준비한다. ❷ <스팀 자동메뉴>에서 <버섯(5-4)>를 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다.
5-5	시금치	0.3 ~ 0.5 kg		<b>시금치 0.3 ~ 0.5 kg</b> ❶ 시금치는 손질하여 깨끗이 씻은 후 <스팀 자동메뉴>에서 <시금치(5-5)>를 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다. ❷ 찬물에 헹군 후 물기를 짠다.
5-6	숙음 배추	0.3 ~ 0.5 kg		<b>숙음 배추 0.3 ~ 0.5 kg</b> ❶ 숙음 배추는 손질하여 깨끗이 씻은 후 <스팀 자동메뉴>에서 <숙음 배추(5-6)>를 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다. ❷ 찬물에 헹군 후 물기를 짠다.
5-7	애호박	1 ~ 2		<b>애호박 1 ~ 2개</b> ❶ 애호박은 길이로 2등분한 다음 반달 썰기한다. ❷ <스팀 자동메뉴>에서 <애호박(5-7)>를 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다.
5-8	가지미	1 ~ 2마리		<b>가지미 1 ~ 2마리 (약 0.2 kg / 1마리)</b> ❶ 신선한 가지미를 준비하여 손질하고 깨끗이 씻어 물기를 없앤 후 껍질에 칼집을 넣는다. ❷ <스팀 자동메뉴>에서 <가지미(5-8)>를 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다.
5-9	도미	0.5 ~ 1.0 kg		<b>도미 1 ~ 2마리 (약 0.5 kg / 1마리) 또는 도미 1마리 (약 1.0 kg / 1마리)</b> ❶ 신선한 도미를 준비하여 손질하고 깨끗이 씻어 물기를 없앤 후 껍질에 칼집을 넣는다. ❷ <스팀 자동메뉴>에서 <도미(5-9)>를 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다.

**※주의**

- 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.)

메뉴		분량	부속품	단위치	요리방법
5-10	병어	1 ~ 2마리	법랑접시 + 석쇠 	1	<p>병어 1 ~ 2마리 (약 0.2 kg / 1마리)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 신선한 병어를 준비하여 손질하고 깨끗이 씻어 물기를 없앤 후 껍질에 칼집을 넣는다.</li> <li>② &lt;스팀 자동메뉴&gt;에서 &lt;병어(5-10)&gt;를 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다.</li> </ol>
5-11	조기	0.5 ~ 1.5 kg			<p>조기 1 ~ 3마리 (약 0.5 kg / 1마리) 또는 조기 1마리 (약 1.0 kg / 1마리)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 신선한 조기를 준비하여 손질하고 깨끗이 씻어 물기를 없앤 후 껍질에 칼집을 넣는다.</li> <li>② &lt;스팀 자동메뉴&gt;에서 &lt;조기(5-11)&gt;를 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다.</li> </ol>
5-12	꼬막	0.4 ~ 1.0 kg	법랑접시 		<p>꼬막 0.4 ~ 1.0 kg</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 꼬막은 묽은 소금물에 하루밤 정도 담가 해감을 토하게 한 뒤 박박 문질러 찬물로 깨끗하게 씻는다.</li> <li>② &lt;스팀 자동메뉴&gt;에서 &lt;꼬막(5-12)&gt;을 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다.</li> </ol>
5-13	꽃게	2 ~ 4마리	법랑접시 + 석쇠 		<p>꽃게 2 ~ 4마리</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 꽃게는 껍데기를 솔로 문질러 깨끗하게 손질한다.</li> <li>② &lt;스팀 자동메뉴&gt;에서 &lt;꽃게(5-13)&gt;를 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다.</li> </ol>
5-14	복어	1 ~ 2마리	법랑접시 		<p>복어 1 ~ 2마리</p> <p>양념: 고추장 2큰술, 간장 1큰술, 설탕 2큰술, 청주 4큰술, 참기름 2큰술, 다진 마늘, 다진 파, 통깨, 후추 약간</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 뼈를 발라 펼쳐진 황태를 5 ~ 6 cm 크기로 썬 후, 물에 잠깐 담구었다가 빼낸다.</li> <li>② 채반에 받쳐 물기를 제거하고 양념장을 고루 끼얹어 약 1시간 정도 재워둔다.</li> <li>③ &lt;스팀 자동메뉴&gt;에서 &lt;복어(5-14)&gt;를 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다.</li> </ol>
5-15	새우	0.2 ~ 0.5 kg	법랑접시 + 석쇠 		<p>새우 0.2 ~ 0.5 kg</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 새우는 싱싱하고 큰 것으로 골라 얇은 소금물에 잘 씻어 놓는다.</li> <li>② &lt;스팀 자동메뉴&gt;에서 &lt;새우(5-15)&gt;를 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다.</li> </ol>
5-16	오징어	1 ~ 2마리			<p>오징어 1 ~ 2마리</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 오징어는 내장을 제거하고, 깨끗이 손질한다.</li> <li>② &lt;스팀 자동메뉴&gt;에서 &lt;오징어(5-16)&gt;를 선택한 후 분량을 선택하여 통째 가열한다.</li> </ol>
5-17	홍합	0.5 ~ 1.0 kg	법랑접시 		<p>홍합 0.5 ~ 1.0 kg</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 홍합은 수염을 떼어내고 껍데기를 깨끗이 문질러 씻는다.</li> <li>② &lt;스팀 자동메뉴&gt;에서 &lt;홍합(5-17)&gt;을 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다.</li> </ol>

※주의


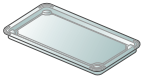
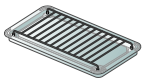
- 스팀조리 시 반드시 물을 채운 물통을 제품에 설치해 주시고, 종료 후에는 물통의 잔수를 비워주세요.
- 스팀 요리 종료 후 반드시 마른 수건을 이용하여 조리실 바닥면의 물기를 제거해 주시기 바랍니다. (물이 고여 있으면 냄새 발생 등의 원인이 됩니다.)



# 스팀(찜) 자동요리 가이드


스팀 조리	구이	스팀 찜	스팀(찜) 자동메뉴
	오븐		

▶ 스팀(찜) 자동메뉴는 아래 표에 설명된 부속품 및 단 위치를 참고하세요.

메뉴	분량	부속품	단위치	요리방법
5-18 삼겹살	0.3 ~ 0.6 kg			<p><b>삼겹살 슬라이스 0.3 ~ 0.6 kg, 내열접시</b>  <b>양념: 양파 1개, 다진 마늘, 대파, 소금, 후추 약간</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 슬라이스 된 삼겹살을 구입하거나, 덩어리의 경우 알맞게 5 mm 두께로 썰어둔다.</li> <li>2 한입 크기로 먹기 좋게 준비한 후, 링으로 자른 양파, 다진 마늘과 대파를 고기 사이사이에 넣고 2 ~ 3시간 정도 재워둔다.</li> <li>3 내열접시에 겹치지 않게 올리고 소금, 후추를 적당량 뿌린 후 &lt;스팀 자동메뉴&gt;에서 &lt;삼겹살(5-18)&gt;을 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다.</li> </ol>
5-19 전통 수육	1.0 ~ 1.5 kg	법랑접시 + 석쇠 		<p><b>삼겹살 덩어리 (뼈 제거한 것) 1.0 ~ 1.5 kg</b>  <b>양념: 된장 2큰술, 커피 1큰술, 물 2큰술, 다진 마늘, 다진 생강, 후추 약간</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 삼겹살 덩어리는 5 cm 두께로 썰어둔다.</li> <li>2 삼겹살에 양념을 고루 바르고 약 1시간 정도 재워둔다.</li> <li>3 &lt;스팀 자동메뉴&gt;에서 &lt;전통 수육(5-19)&gt;을 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다.</li> </ol> <p><b>Cooking Tip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 요리 후 고기를 꺼낸 뒤 등근 그릇이나 호일로 5 ~ 10분 가량 덮어두면 고기 속까지 열이 고루 전달되고 육즙이 고기 전체에 퍼져 부드럽고 맛있는 수육이 된다.</li> </ul>
5-20 냉동 핫도그	2 ~ 5개		1	<p><b>냉동 핫도그 2 ~ 5개</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 법랑접시 위에 석쇠를 놓고 냉동핫도그를 올린 후 &lt;스팀 자동메뉴&gt;에서 &lt;냉동 핫도그(5-20)&gt;를 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다.</li> </ol>
5-21 옥수수 술빵	1	법랑접시 		<p><b>강력분 3컵, 이스트 2작은술, 설탕 ¼컵, 막걸리 ½컵, 우유1컵, 소금 ½작은술, 베이킹파우더 ½작은술, 통조림 옥수수 ½컵, 건포도 3큰술, 올리브유 약간</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 강력분, 이스트, 설탕을 체에 내린다.</li> <li>2 막걸리, 우유는 미지근하게 40 ℃ 정도로 데운다. (레인지 기능으로 데우거나 중탕하여 데운다.)</li> <li>3 모든 재료들을 고루 섞어 반죽하여 볼에 담은 후, 젖은 행주나 랩으로 덮어 오븐 기능 40 ℃ 에서 1시간 정도 발효시킨다.</li> <li>4 기포가 생겨나고 반죽이 부풀면 법랑접시 위에 올리브유를 펴 바른 후 반죽을 붓고 &lt;스팀 자동메뉴&gt;에서 &lt;옥수수술빵(5-21)&gt;을 선택한 후 가열한다.</li> </ol>
5-22 찜만두	0.2 ~ 0.4 kg	법랑접시 + 석쇠 		<p><b>냉동 만두 0.2 ~ 0.4 kg, 내열접시</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 냉동만두를 내열접시에 겹치지 않게 올리고, 젖은 키친타월로 덮어준다.</li> <li>2 &lt;스팀 자동메뉴&gt;에서 &lt;찜만두(5-22)&gt;를 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다.</li> </ol> <p><b>Cooking Tip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 키친타월을 덮지 않으면 만두피가 마를 수 있으므로 주의한다.</li> <li>• 요리 시간은 만두의 크기나 두께에 따라 달라질 수 있다. 왕만두를 사용하면 내부가 덜 익을 수 있으므로 「조절」 다이얼을 돌려 가열시간을 10 ~ 15분 정도 늘여준다.</li> </ul>

**※주의**

- 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.)

메뉴		분량	부속품	단위치	요리방법
5-23	찐빵	3 ~ 6개	범랑접시 + 석쇠 	1	<b>호빵 3 ~ 6개</b> ❶ 범랑접시 위에 석쇠를 놓고 호빵을 겹치지 않게 올린다. ❷ <스팀 자동메뉴>에서 <찐빵(5-23)>을 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다.
5-24	떡 데우기 (멥쌀)	0.2 ~ 0.4 kg			<b>냉동 떡 (백설기, 송편, 약식 등) 0.2 ~ 0.4 kg, 내열접시</b> ❶ 냉동 떡을 내열접시에 겹치지 않게 올린다. ❷ <스팀 자동메뉴>에서 <떡 데우기(멥쌀) (5-24)>을 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다.
5-25	떡 데우기 (찹쌀)	0.2 ~ 0.4 kg			<b>냉동 떡 (찹쌀 모듬떡, 인절미, 경단 등) 0.2 ~ 0.4 kg, 내열접시</b> ❶ 냉동 떡을 내열접시에 겹치지 않게 올린다. ❷ <스팀 자동메뉴>에서 <떡 데우기(찹쌀) (5-25)>을 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다.
5-26	백설기	1			<b>멥쌀가루 5컵 (500 g), 설탕 5큰술, 물 4큰술, 물에 불린 건포도 3큰술, 삼베보 2개, 내열용기</b> ❶ 쌀은 씻어서 2시간 동안 충분히 불린 후 소금을 넣어서 방앗간에서 빻는다. ❷ 멥쌀가루에 설탕을 넣어 버무린 후 물을 넣고 섞어서 체에 내린다. 여기에 건포도를 넣는다. ❸ 2 L 정도 크기의 내열용기에 젖은 삼베보를 깔고 준비한 쌀가루를 고루 퍼서 담는다. ❹ 젖은 삼베보로 쌀가루 전체를 감싼 후, 알루미늄 호일로 덮어 <스팀 자동메뉴>에서 <백설기(5-26)>를 선택한 후 가열한다. ❺ 가열이 끝나면 오븐에 약 10분 정도 그대로 두어 뜸을 들인 후 꺼내어 삼베보에 물로 스프레이하여 떼어낸다.
					<b>Cooking Tip</b> • 삼베보는 행주용으로 나와 있는 38 cm 정사각 겹 면보로 대체 가능하다. • 시중에 판매하는 멥쌀가루의 경우, 떡이 만들어지지 않을 수 있으므로 직접 방앗간에서 빻은 쌀가루를 사용하는 것이 좋다. • 젖은 삼베보로 쌀가루를 덮어주면 표면이 마르는 것을 방지할 수 있다.
5-27	약식	1	<b>찹쌀 2컵 (340 g), 흑설탕 ½컵, 진간장 2큰술, 계피가루 ½작은술, 밤 5개, 대추 10개, 잣 1큰술, 온수 1½컵, 참기름 1큰술, 내열용기</b> ❶ 찹쌀을 한 시간 이상 물에 불려 체에 건져 둔다. ❷ 밤은 껍질을 벗겨 4등분하고, 대추는 씨를 빼내어 2등분하고, 잣은 고깔을 떼어 낸다. ❸ 2 L 정도 크기의 내열용기에 불려 둔 찹쌀과 모든 재료를 잘 섞어 넣고 알루미늄 호일로 덮어 <스팀 자동메뉴>에서 <약식(5-27)>을 선택한 후 가열한다. ❹ 가열이 끝나면 오븐에 약 10분 정도 그대로 두어 뜸들인 후 꺼내어 참기름을 넣고 고루 섞어 준다.		
					<b>Cooking Tip</b> • 온수 대신 대추씨를 끓여서 만든 대추차를 사용하면 설탕 양을 줄여도 예쁜 갈색이 난다.

※주의



- 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.)



# 스팀(찜) 자동요리 가이드




▶ 스팀(찜) 자동메뉴는 아래 표에 설명된 부속품 및 단 위치를 참고하세요.

메뉴	분량	부속품	단위치	요리방법
5-28 인절미	1			<p><b>찜쌀가루 6컵 (600 g), 설탕 ½컵, 소금 1작은술, 콩고물, 삼베보 2개</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 찜쌀은 깨끗이 씻어서 3시간 이상 불렸다가 소금을 넣어서 방앗간에서 가루를 낸다.</li> <li>2 찜쌀가루에 설탕과 소금을 넣어 버무린다.</li> <li>3 삼베보를 물에 흠뻑 적신 후 법랑접시에 깔고 준비한 찜쌀가루를 고루 퍼서 담는다.</li> <li>4 젖은 삼베보로 찜쌀가루 전체를 덮어준 후, &lt;스팀 자동메뉴&gt;에서 &lt;인절미(5-28)&gt;를 선택한 후 가열한다.</li> <li>5 요리 후 삼베보에 물로 스프레이하여 인절미를 꺼내 손질한 다음 콩고물을 골고루 묻혀서 낸다.</li> </ol> <p><b>Cooking Tip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>삼베보는 행주용으로 나와 있는 38 cm 정사각 겹 면보로 대체 가능하다.</li> <li>젖은 삼베보로 찜쌀가루를 덮어주면 표면이 마르는 것을 방지할 수 있다.</li> </ul>
5-29 찜쌀 모듬떡	1	법랑접시 	1	<p><b>찜쌀가루 6컵 (600 g), 설탕 ½컵, 소금 1작은술, 각종 고물 1컵 (대추, 잣, 호두, 통조림 밤 등), 삼베보 2개</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 찜쌀은 깨끗이 씻어서 3시간 이상 불렸다가 소금을 넣어서 방앗간에서 가루를 낸다.</li> <li>2 찜쌀가루에 설탕과 소금을 넣어 버무린 후 각종 고물을 넣고 고루 섞는다.</li> <li>3 삼베보를 물에 흠뻑 적신 후 법랑접시에 깔고 준비한 찜쌀가루를 고루 퍼서 담는다.</li> <li>4 젖은 삼베보로 찜쌀가루 전체를 덮어준 후, &lt;스팀 자동메뉴&gt;에서 &lt;찜쌀모듬떡(5-29)&gt;을 선택한 후 가열한다.</li> <li>5 요리 후 삼베보에 물로 스프레이하여 모듬떡을 꺼낸 후 적당한 크기의 용기에 담아서 모양을 낸다.</li> <li>6 하루쯤 지난 다음 용기에서 꺼낸 모듬떡을 적당한 크기로 자른다.</li> </ol> <p><b>Cooking Tip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>삼베보는 행주용으로 나와 있는 38 cm 정사각 겹 면보로 대체 가능하다.</li> <li>찜쌀가루에 수분이 적을 경우에는 멥쌀 정도를 물을 섞어 준 다음 체에 내려 사용한다.</li> <li>고명으로 콩을 이용할 경우, 6시간 정도 불린 후 삶아서 준비한다.</li> <li>젖은 삼베보로 찜쌀가루를 덮어주면 표면이 마르는 것을 방지할 수 있다.</li> </ul>
5-30 고구마	0.4 ~ 1.2 kg	법랑접시 + 석쇠 		<p><b>고구마 0.4 ~ 1.2 kg (약 0.2 kg / 1개)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 고구마는 너무 크지 않은 것으로 골라 깨끗이 씻은 후 물기를 닦아 겹질을 포크로 몇차례 찌러준다.</li> <li>2 법랑접시 위에 석쇠를 놓고 고구마를 가지런히 올린 후 &lt;스팀 자동메뉴&gt;에서 &lt;고구마(5-30)&gt;를 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다.</li> </ol>
5-31 두부 데우기	1 ~ 2모			<p><b>두부 1 ~ 2모, 내열접시</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 두부는 약 1 ~ 2 cm 두께로 자른 후 겹치지 않게 내열접시에 담아 &lt;스팀 자동메뉴&gt;에서 &lt;두부데우기(5-31)&gt;를 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다.</li> </ol>

**※주의**

- 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.)

메뉴		분량	부속품	단위치	요리방법
5-32	단호박 영양밥	1 ~ 2	부속품 법랑접시 + 석쇠 	1	단호박 1개 (약 0.8 ~ 1.0 kg), 찹쌀 3컵 (57 g), 밤 5개, 대추 5개, 잣 1큰술, 물 1컵, 소금 ½작은술 <ol style="list-style-type: none"> <li>1 찹쌀은 1시간 정도 물에 불려 둔다.</li> <li>2 밤은 껍질을 벗겨 4등분하고, 대추는 씨를 빼내어 2등분하고, 잣은 고깔을 떼어 낸다.</li> <li>3 불려둔 찹쌀과 나머지 재료를 잘 섞고 소금 간하여 준비해 둔다.</li> <li>4 단호박의 윗부분을 잘라내고 속을 제거한 후, 2에서 준비한 속을 채운다.</li> <li>5 &lt;스팀 자동메뉴&gt;에서 &lt;단호박 영양밥(5-32)&gt;을 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다.</li> </ol> <p><b>Cooking Tip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 단호박 뚜껑은 꼭 닫고 조리해야 안으로 물이 들어가지 않고 맛있는 밥을 지을 수 있다.</li> </ul>
5-33	배꿀찜	1 ~ 2			배 1개, 대추 2개, 꿀 3큰술 <ol style="list-style-type: none"> <li>1 배는 꼭지가 있는 윗부분을 잘라낸 후 속을 파낸다.</li> <li>2 대추는 곱게 채 썬다.</li> <li>3 그릇에 파낸 배의 속을 담고, 대추, 꿀을 넣어 고루 섞는다.</li> <li>4 속을 파낸 배에 준비한 속재료를 담아 채운 뒤 잘라낸 뚜껑을 덮는다.</li> <li>5 &lt;스팀 자동메뉴&gt;에서 &lt;배꿀찜(5-33)&gt;을 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다.</li> </ol>
5-34	찜달걀	5 ~ 10개			달걀 5 ~ 10개 <ol style="list-style-type: none"> <li>1 법랑접시 위에 석쇠를 놓고 달걀을 올린다.</li> <li>2 &lt;스팀 자동메뉴&gt;에서 &lt;찜달걀(5-34)&gt;을 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다.</li> </ol> <p><b>Cooking Tip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 달걀을 삶아 찬물에 곧바로 담가두면 껍질이 잘 벗겨진다.</li> </ul>
5-35	옥수수	2 ~ 4개			옥수수 2 ~ 4개 <ol style="list-style-type: none"> <li>1 옥수수는 너무 크지 않은 것으로 골라 깨끗이 씻은 후 물기를 닦는다.</li> <li>2 법랑접시 위에 석쇠를 놓고 옥수수를 가지런히 올린 후 &lt;스팀 자동메뉴&gt;에서 &lt;옥수수(5-35)&gt;를 선택한 후 분량을 선택하여 가열한다.</li> </ol>
5-36	치즈케이크	1			크림치즈 400 g, 달걀 2½개, 설탕 ½컵, 박력분 ½컵, 생크림 2½큰술, 카스텔라 시트 1개, 유산지 1장, 케이크 틀 <ol style="list-style-type: none"> <li>1 크림치즈를 상온에 두어 부드러운 상태가 되도록 한 뒤 거품기를 이용하여 잘 풀어준다. 달걀도 미리 풀어둔다.</li> <li>2 1의 크림치즈에 설탕과 달걀을 조금씩 나누어 넣어가며 거품기로 섞는다.</li> <li>3 부드럽게 풀린 반죽에 박력분과 생크림을 넣고 주걱으로 고루 섞는다.</li> <li>4 케이크 틀에 유산지를 깔고 바닥에 카스텔라 시트를 놓은 다음 3의 반죽을 붓는다.</li> <li>5 &lt;스팀 자동메뉴&gt;에서 &lt;치즈케이크(5-36)&gt;를 선택한 후 가열한다.</li> </ol> <p><b>Cooking Tip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 케이크를 구울 때 케이크 틀은 지름 20 cm, 높이 7 cm 정도를 사용한다.</li> <li>• 카스텔라 시트는 시중에서 판매하는 카스텔라를 얇게 잘라서 사용한다.</li> <li>• 카스텔라 시트 준비가 번거롭다면 잘게 부순 크래커를 너무 두껍지 않게 바닥에 깔아서 사용한다.</li> <li>• 치즈케이크는 냉장고에 차갑게 두었다가 먹어야 제 맛이 난다.</li> </ul>

※주의

- 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.)



# 수동요리

● 특별한 손님상

● 아이들 간식

● 매일매일 반찬

● 간편 술안주

● 웰빙요리

● 빵 & 과자

● 일품요리

● 패밀리레스토랑 따라잡기

● 스팀 (찜) 수동요리

## ※주의

- 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.)

# 특별한 손님상



# 허브치킨 시저샐러드

## 재료

닭 가슴살 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 닭 가슴살은 레몬즙, 로즈마리, 소금, 후추로 밑간을 한다.
- 2 구이전용 팬에 올린 후 오븐 자동메뉴 스테이크 0.6 kg 을 선택하여 4단에서 굽는다. 가열 중 3분 정도 남은 지점에서 한번 뒤집어 준다.

### [ 닭 가슴살 ]



- 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 놓는다.
- 6 구이 기능으로 4단에서 7 ~ 9분 정도 바삭바삭할 정도로 구운 다음 잘게 다지거나 한입 크기로 썬다.
- 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 닭 가슴살과 베이컨을 올린 다음 드레싱을 뿌려 완성한다.

### [ 베이컨 ]



## Cooking Tip

- 시저 샐러드는 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.



# 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, 홍피망은 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 범랑접시에 올린 후 오븐 기능 200 ℃, 2단에서 13 ~ 15분 정도 구워준다.  
가열시간의 종경과 시점에서 한번 뒤집어 준다.



## Cooking Tip

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

# 모듬버섯구이와 수삼떡갈비

## [ 모듬버섯구이 ]

### 재료

모듬 버섯(새송이, 양송이, 애너타리 버섯 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 뿌려준다.
- 3 오븐 자동메뉴 스테이크 0.3 kg 을 선택하여 4단에서 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 재워둔다.
- 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 먹기좋은 크기로 모양을 잡고 수삼을 올려 손으로 눌러준다.
- 4 구이전용 팬에 올린 후 오븐 자동메뉴 스테이크 0.6 kg 을 선택하여 4단에서 13 ~ 15분 정도 익힌다. (오리가 시작되면 조절 다이얼을 돌려 2 ~ 4분 늘려준다.)



### Cooking Tip

- 갈비살은 너무 꼭게 다지지 않는 것이 육질이 더 맛있고 담백합니다.
- 떡갈비는 미리 양념해 모양 잡아두고 버섯을 미리 익혀 놓으면 손님 초대시 손님 방문과 동시에 굽기 시작하면 코스요리로 충분히 활용이 가능합니다.

# 칠리소스 대하구이



## 재료

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

## 칠리소스

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

## 만들기

- 1 대하는 등쪽의 3번째 마디에 내장을 꼬치로 빼고 머리와 꼬리를 남겨 껍질을 벗긴다.
- 2 배쪽에 사선으로 잔 칼집을 넣어 손질한 다음 소금, 후추, 레몬즙으로 밑간을 한다.
- 3 손질한 새우는 올리브유를 고루 뿌려 구이전용 팬에 올린다.
- 4 오븐 자동메뉴 새우구이 0.3 kg 을 선택하여 4단에서 구워준다.
- 5 팬에 고추기름을 두르고 다진 마늘, 다진 생강, 다진 홍고추를 넣어 향을 낸 다음 다진 양파를 넣어 볶다가 두반장을 넣고, 설탕, 물을 넣어 끓이다가 물녹말로 농도를 맞춘 후 핫소스를 넣고 청경채를 넣어 칠리소스를 완성한다.
- 6 구워진 대하와 소스를 곁들여 낸다.



## Cooking Tip

- 물녹말은 전분과 물을 1:1로 섞어서 냉장고에 넣어 하루 정도 지난 뒤 윗물을 따라내고 가리얍은 것을 말합니다.
- 새우머리는 따로 모아서 오븐 160 ℃ 에서 15분 이상 수분이 없어질 정도로 타지 않고 바삭하게 구워 믹서기로 갈아서 짜개나 국물이 있는 육수에 넣어 사용하면 풍미를 더할 수 있어 좋습니다.
- 담백하고 탄력있는 새우의 맛을 느끼고 싶을 때는 소량의 레몬즙을 이용하면 좋습니다.

# 부추샐러드를 곁들인 통삼겹살구이

# 매실소스 너비아니구이



### 재료

통삼겹살 1.0 kg (뼈 제거한 것), 녹차가루, 소금, 후추 약간

### 부추샐러드

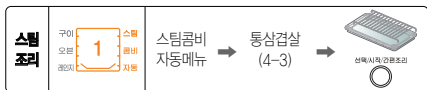
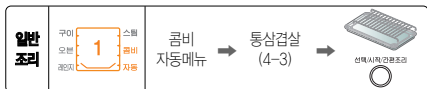
영양부추 20 g, 상추 20 g, 깻잎 10 g

### 양념장

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

### 만들기

- 삼겹살은 통째로 구입하여 2~3개의 덩어리로 자른 후 칼집을 내고 소금, 후추, 녹차가루를 뿌려 밑간을 한다.
- 범랑접시에 석쇠를 놓고 통삼겹살의 껍질 부분이 아래로 가도록 하여 올린 후 콤비 자동메뉴 통삼겹살 1.0 kg 을 선택한 후 1단에서 구워준다. 도중에 멜로디가 울리면 범랑접시를 꺼내어 180도로 돌려서 다시 1단에 넣어 나머지 시간 동안 구워준다
- 영양부추와 아채는 5 cm 길이로 썰고, 분량대로 섞어 양념장을 만든 다음 함께 버무린다.
- 요리가 종료되면 삼겹살은 먹기 좋은 크기로 썰고 부추 샐러드를 곁들여 낸다.



### Cooking Tip

• 고기 밑간은 2~3시간 전에 하는 것이 좋습니다.

### 재료

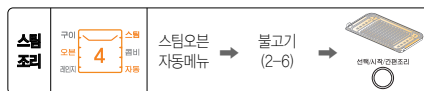
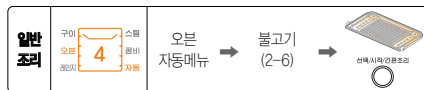
너비아니용 쇠고기(등심) 400 g, 실파 조금, 잣가루 ½큰술

### 양념장

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

### 만들기

- 쇠고기는 알맞게 5 mm 두께로 썰어 잔 칼집을 내고 칼등으로 두드려 부드럽게 한 다음 키친타월에 올려 핏물을 뺀다.
- 분량대로 섞어 양념장을 만든다.
- 고기에 양념장을 고루 버무려 30분 이상 재운다.
- 구이전용 팬에 고기를 겹치지 않게 올린다.
- 오븐 자동메뉴 불고기 0.3 kg 을 선택하여 4단에서 구워준다.
- 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.

# 아이들 간식



# 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

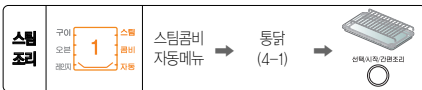
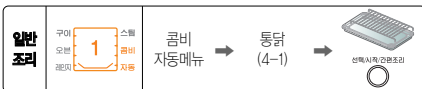
## 만들기

- 1 통닭은 깨끗이 씻은 다음 소금, 후추를 뿌리고 다진 마늘, 올리브유를 발라서 밑간 한다
- 2 감자와 단호박은 밤통 크기로 잘라서 내열용기에 담아 랩을 씌우고 레인지 기능으로 1분 정도 익혀서 준비해 둔다.
- 3 통닭 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 법랑접시에 석식을 놓고 양념한 통닭을 가슴쪽이 위로 향하도록 놓은 다음 올리브유를 바른다.
- 6 콤비 자동메뉴 통닭 1.0 ~ 1.2 kg 을 선택한 후 1단에서 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.



## 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.





# 요구르트드레싱 샐러드

## 재료 (발효 요구르트)

우유 500 ml, 떠먹는 요구르트(농축발효유) 100 ml

## 재료 (요구르트드레싱 샐러드)

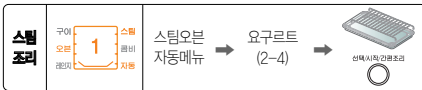
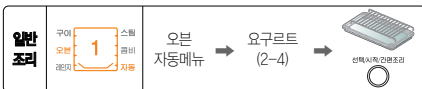
파인애플 1쪽, 키위 1개, 방울토마토 6개, 슬라이스 햄 3장, 꼬치

## 드레싱

발효 요구르트 4큰술, 파인애플즙 1큰술, 꿀 1큰술, 레몬즙 ½큰술

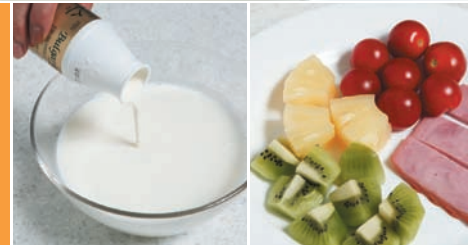
## 만들기

- ① 내열용기나 밀폐용기를 뜨거운 물에 소독하여 물기를 제거한다. (500 ml 우유팩을 그대로 사용하여도 된다.)
- ② 우유는 미지근하게 40 °C 정도로 데운다. (레인지 기능으로 데우거나 중탕하여 데운다.)
- ③ 우유에 떠먹는 요구르트를 넣어 잘 섞어준 후 뚜껑이나 호일을 씌운다.
- ④ 법랑접시에 석식을 놓고 오븐 자동메뉴 요구르트를 선택한 후 1단에서 발효시킨다.
- ⑤ 발효가 완성된 요구르트는 냉장실에 3시간 정도 보관한다.
- ⑥ 방울토마토는 꼭지를 떼고, 파인애플, 키위는 한입 크기로 자르고 슬라이스 햄은 길게 4등분한다.
- ⑦ 6의 재료를 꼬치에 꽂는다.
- ⑧ 분량의 재료를 섞어 드레싱을 만든다.
- ⑨ 컵에 요구르트 드레싱을 담고 과일 꼬치를 꽂아 완성한다.



## Cooking Tip

- 아이들이 좋아하는 견과류나 젤리 등을 얹어 주어도 좋습니다.
- 손님 접대시 차게 해서 디저트로 사용하셔도 좋습니다.
- 요구르트에 딸기잼이나, 바나나 같은 과일을 곁들여 먹어도 좋습니다.



# 피자 베이컨 떡꼬치



## 재료

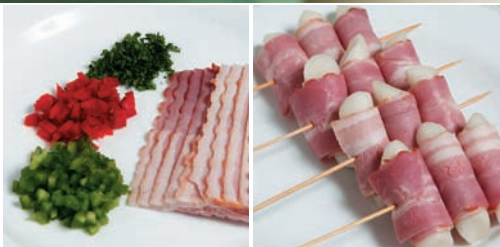
떡볶이 떡 200 g, 베이컨 10장, 청, 홍피망 ½개, 모짜렐라 치즈 50 g, 꼬치, 다진 파슬리 약간

## 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 호일로 감싸 준다.
- 3 준비한 꼬치를 구이전용 팬에 가지런히 올린다.
- 4 구이 기능으로 4단에서 12 ~ 14분 정도 구워준다.
- 5 분량대로 섞어 양념장을 만든 다음, 구워진 떡 꼬치에 양념을 고루 바르고 모짜렐라 치즈와 다진 청, 홍피망, 파슬리를 뿌려준 다음 구이 기능으로 4단에서 7 ~ 8분 정도 더 구워서 완성한다.



## Cooking Tip

- 나무 꼬치는 탈 수도 있으니 남은 부분은 미리 호일로 감싸주세요.

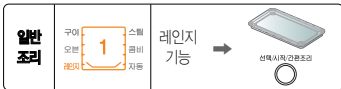
# 고구마·감자칩

## 재료

감자, 고구마 법랑접시 한 판 분량, 소금 2큰술,  
다진 파슬리 ½큰술, 설탕 1작은술, 계피가루 1작은술,  
올리브유 약간

## 만들기

- ❶ 감자는 씻어서 껍질을 벗기고, 고구마는 껍질째 잘 씻어 칩 모양으로 아주 얇게 썰어 소금물에 2분 정도 담가 전분기를 뺀다.
- ❷ 마른 행주로 물기를 완전히 없애준다.
- ❸ 올리브유를 살짝 바른 법랑접시에 감자 또는 고구마를 겹치지 않도록 한 장씩 펼쳐 놓는다.
- ❹ 레인지 기능으로 1단에서 16 ~ 20분 동안 구워준다.
- ❺ 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.

# 한입 피자



## 재료 (12구 머핀틀 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 토마토 소스를 만든다.
- 2 준비한 야채를 한입 크기로 잘게 자른다. 머핀틀에 올리브유를 고루 바른 후 만두피를 깔고 소스, 야채, 모짜렐라 치즈 순으로 올린다.
- 3 법랑접시 위에 머핀틀을 올리고 오븐 기능 200 ℃, 2단에서 8 ~ 10분 정도 구워준다.



## 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 핑거푸드로 활용할 수 있습니다.
- 머핀틀이 없으면 법랑접시에 기름을 바르고 사용해서도 됩니다.



# 모듬 주먹밥구이

## 재료

밥 3공기, 잔멸치 30g, 당근 ½개, 양파 ½개, 청피망 ½개, 양송이버섯 2개, 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 밥랑접시에 가지런히 올린다.
- ⑦ 구이 기능으로 3단에서 10 ~ 12분 정도 구워준다.
- ⑧ 한김 식힌 후 깻잎, 치즈, 김 등으로 감싸 접시에 담아낸다.



## Cooking Tip

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



매일 매일 반찬



# 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 쓴 맛을 우려낸 다음 물기를 제거 하여 다진 파, 마늘, 소금, 물을 넣고 조물조물 무친다.
- 2 1을 내열용기에 담고 랩을 씌운다.
- 3 석쇠를 조리실 바닥에 놓고 준비된 내열용기를 올린다.
- 4 레인지 기능으로 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 조물조물 무친다.
- 2 1을 내열용기에 담고 랩을 씌운다.
- 3 석쇠를 조리실 바닥에 놓고 준비된 내열용기를 올린다.
- 4 레인지 기능으로 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 놓아 랩을 씌운다.
- 2 석쇠를 조리실 바닥에 놓고 준비된 내열용기를 올린다.
- 3 레인지 기능으로 1분 30초 ~ 2분 30초 정도 조리한 후 찬물에 행구어 물기를 짠다. 국간장, 다진 파, 마늘, 참기름, 통깨를 넣고 버무려 완성한다.



### Cooking Tip

• 스팀조리는 랩이나 뚜껑 없이 가열하세요.

# 통오징어 양념구이



## 재료

오징어 2마리, 남은 야채

## 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 넣어준다.
- 2 분량대로 섞어 양념장을 만든다.
- 3 2의 양념장에 오징어를 20 ~ 30분 정도 재워둔다.
- 4 구이전용 팬에 오징어와 남은 야채를 함께 올린다.
- 5 구이 기능으로 4단에서 13 ~ 16분 정도 구워준다.



## Cooking Tip

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

# 모듬전 (표고, 동태, 호박)

## [ 표고버섯전 ]

### 재료

표고버섯 8개, 다진 돼지고기 120g, 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 구이전용 팬에 올린다.
- 6 구이 기능으로 4단에서 15 ~ 17분 정도 익힌다. 6 ~ 7분 정도 남기고 한번 뒤집어 준다.

## [ 동태전 ]

### 재료

동태살 250g, 소금, 후추 약간, 밀가루 ½컵, 달걀 1개, 청, 홍 고추 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 얹어준다.
- 3 구이 기능으로 4단에서 15 ~ 18분 정도 익힌다. 7 ~ 8분 정도 남기고 한번 뒤집어 준다.

## [ 호박전 ]

### 재료

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

### 만들기

- 1 애호박은 5mm 두께로 썰어 소금을 살짝 뿌려 놓는다.
- 2 물기를 제거하고 밀가루, 달걀물 순서로 입혀 올리브유를 얇게 바른 구이전용 팬에 올린다.
- 3 구이 기능으로 4단에서 12 ~ 15분 정도 익힌다. 4 ~ 5분 정도 남기고 한번 뒤집어 준다.



# 파리고추 완자조림



**Cooking Tip**

- 줄이는 중간에 꺼내어 한 두 번 섞어주면 골고루 익으면서 윤기가 나게 즐겨 집니다.
- 스팀조림은 랍이나 뚜껑 없이 가열하세요.

## 재료

다진 쇠고기 100 g, 파리고추 100 g

## 양념장

다진 파 ½작은술, 다진 마늘 ½작은술, 소금 ¼작은술, 후추, 참기름, 통깨 약간

## 조림장

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

## 만들기

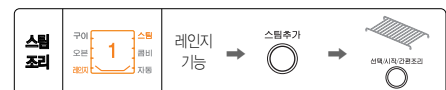
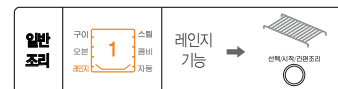
- 1 다진 쇠고기에 양념장 재료를 넣어 반죽한다.
- 2 반죽한 고기는 직경 2 cm 정도 크기로 동그랗게 완자를 빚어 범랑접시에 완자를 올린다.
- 3 오븐 기능 180 ℃, 1단에서 6 ~ 7분 정도 조리한다.

[ 완자 ]



- 4 분량대로 섞어 조림장을 만든다.
- 5 완자가 익으면 흘러나온 기름을 제거하고 파리고추와 조림장을 넣어 골고루 잘 섞어준다.
- 6 5를 내열용기에 담고 랍을 씌운다.
- 7 석쇠를 조리실 바닥에 놓고 준비된 내열용기를 올린 후 레인지 기능으로 2 ~ 3분 정도 익혀준다.

[ 파리고추 완자조림 ]



# 잔멸치를 넣은 가지찜



# 냉이향 병어 된장찜



**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 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 석쇠를 조리실 바닥에 놓고 내열접시를 올린 후 레인지 기능으로 3분 30초 ~ 4분 30초 정도 익혀준다.



**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 스팀 기능으로 1단에서 14 ~ 16분 정도 쪄 낸다.
- 5 요리 중 5분 정도 남았을 때 병어 위에 냉이, 대파를 올린 다음 남은 양념장 1큰술 정도를 뿌리고 다시 익혀 완성한다.



# 간편 술안주



# 허브소스 찹스테이크

## 재료

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

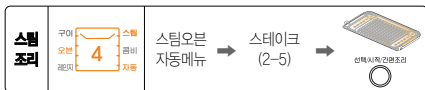
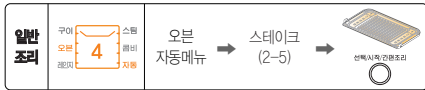
## 허브소스

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

## 만들기

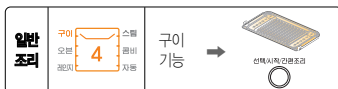
- 1 쇠고기는 한입 크기로 잘라 로즈마리, 올리브유, 소금, 후추로 밑간 한다.
- 2 야채는 먹기 좋은 크기로 썰어둔다.
- 3 분량대로 섞어 허브소스를 만들어 반 정도씩 나누어둔다.
- 4 1의 쇠고기를 반 정도의 소스에 버무려 20 ~ 30분 정도 재워둔다.
- 5 구이전용 팬에 고기를 올린다.
- 6 오븐 자동메뉴 스테이크 0.3 kg 을 선택하여 4단에서 구워준다.

[ 쇠고기 ]



- 7 고기 굽기가 끝나면 완성접시에 구워진 고기를 덜어내고, 구이전용 팬에 2의 야채를 올린 후 나머지 소스를 고루 뿌려준다.
- 8 구이 기능으로 4단에서 5분 정도 구워준다.
- 9 준비된 고기와 야채를 함께 완성접시에 담아낸다.

[ 야채 ]



## Cooking Tip

- 고기의 육질을 연하게 할 때는 키위즙, 레몬즙, 파인애플즙, 올리브유 등을 사용하시면 좋습니다.
- 남은 허브소스는 밀봉해서 냉장고에 두었다가 필요할 때마다 꺼내 요리하시면 편리합니다.

# 치즈 롤 돈까스



## 재료

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

## 소스

시판 돈까스소스, 허니 머스터드소스

## 만들기

- 1 돼지고기 등심을 고기망치나 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 낸 다음 레인지 기능으로 3분 정도 익혀준다.
- 4 삶은 감자는 부드럽게 잘 으깨고 2의 야채와 섞어 준 다음 소금, 후추로 밑간 한다.
- 5 고기에 4를 올리고 준비한 모짜렐라 치즈, 슬라이스 치즈를 넣고 돌돌 말아 주면서 내용물이 새어 나오지 않도록 좌, 우 양쪽을 잘 봉해준다.
- 6 구울 때 치즈가 새어 나오지 않도록 밀가루 옷을 꼼꼼히 입혀준다.
- 7 빵가루에 올리브유, 다진 파슬리를 넣어 촉촉하게 만든다.
- 8 준비한 고기를 달걀물, 빵가루 순서로 묻혀 범랑접시에 놓는다.
- 9 오븐 기능 180 ℃, 1단에서 27 ~ 31분 정도 구워준다.
- 10 완성접시에 돈까스 소스나 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.
- 치즈를 돈까스는 한꺼번에 만들어 비닐 포장하여 냉동실에 넣었다가 필요할 때마다 꺼내어 요리 하셔도 됩니다.

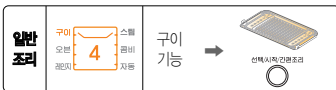
# 가리비 치즈구이

## 재료

가리비 6개, 모zzarella 치즈 30g, 청, 홍피망 ¼개, 다진 마늘 1큰술, 버터 1큰술, 다진 파슬리 1큰술

## 만들기

- 1 가리비는 싱싱한 것을 골라 한쪽 껍질을 떼어낸다.
- 2 청, 홍피망은 잘게 다진다.
- 3 버터에 다진 마늘과 파슬리를 넣고 마늘 버터를 만든다.
- 4 가리비 위에 마늘 버터를 올리고 2의 야채를 올린 다음 모zzarella 치즈를 올린다.
- 5 구이전용 팬에 가지런히 담는다.
- 6 구이 기능으로 4단에서 10 ~ 12분 정도 익혀서 완성한다.



## Cooking Tip

- 가리비는 뜨거운 물에 넣었다 바로 빼거나, 껍질 사이로 칼을 넣어 관자 부분을 때주면 껍질과 살을 쉽게 분리할 수 있습니다.
- 가리비 살을 떼어 내어 위의 재료들과 섞어 요리를 하셔도 좋습니다.



# 모듬 소시지구이

## 재료

소시지 5 ~ 6개, 양파 ½개, 청, 홍피망 ½개, 파프리카 ½개, 앙송이버섯 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, 브로콜리는 한입 크기로 썰어 소금, 후추로 밑간 한다.
- 3 분량대로 섞어 소스를 만들어 거품기로 잘 저어 준다.
- 4 구이전용 팬에 소시지와 2의 야채를 올린다.
- 5 구이 기능으로 4단에서 18 ~ 20분 정도 구워준다.  
5 ~ 6분 정도 남기고 소시지와 야채를 뒤섞어 가며 소스를 고루 바른 후 남은 시간 동안 구워준다.



## Cooking Tip

- 소시지 대신 고기나 닭고기를 함께 응용해도 좋습니다.
- 남은 소시지는 냉장에서는 7일까지 보관해 두시고 냉동실에 얼려서 필요할 때 마다 꺼내 레인지에 해동하여 사용하시면 편리합니다.



# 해물 김치 오꼬노미야끼



## 재료 (2회분)

양배추 작은 것 1/5통, 조갯살 70 g, 오징어 1/2마리, 돼지고기 70 g, 김치 100 g, 마요네즈 약간, 가쓰오부시

## 반죽

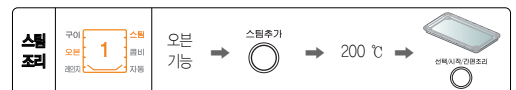
밀가루 130 g, 가쓰오부시 국물 120 ml, 달걀 1개, 소금 약간

## 소스

돈까스소스 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 22 cm 정도)에 담고 고르게 펴 준다.
- 5 법랑접시 위에 케이크 틀을 올리고 오븐 기능 200 ℃, 1단에서 22 ~ 24분 정도 구워준다.
- 6 분량대로 섞어 소스를 만든다.
- 7 구워진 오꼬노미야끼에 6의 소스와 마요네즈를 고루 바르고 가쓰오부시를 뿌려 완성한다.



## [ 마요네즈 만들기 ]

### 재료

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

### 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 허왕게 굳어지기 시작하면 믹서기를 위로 살짝 올리면서 고루 섞어준다.

### Cooking Tip

1. 좁고 긴 원형 용기일수록 잘 만들어 집니다.
2. 용기와 기구에 물기가 없고 깨끗해야 합니다.
3. 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.

# 고추장 삼겹살 더덕구이

## 재료

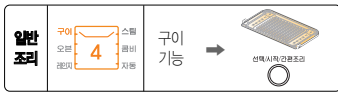
삼겹살 300 g, 더덕 2뿌리

## 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 빼준다.
- 3 더덕의 물기를 제거하고 칼등으로 두드려 펴서 준비한다.
- 4 분량의 양념재료를 섞어 양념장을 만든다.
- 5 3의 양념장을 발라 삼겹살과 더덕을 20 ~ 30분 정도 재워둔다.
- 6 구이전용 팬에 양념한 삼겹살과 더덕을 겹쳐지지 않도록 잘 펴서 올린다.
- 7 구이 기능으로 4단에서 15 ~ 18분 정도 구워준다. 4 ~ 5분 정도 남기고 한번 뒤집어 준다.



# 매운 조개버섯찜

## 재료

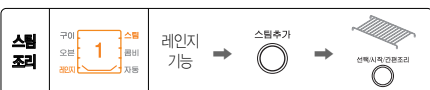
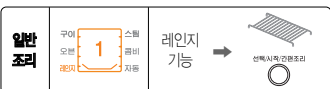
모시조개 또는 바지락 300 g, 애너타리버섯 100 g, 화이트 와인 5큰술, 다진 실파 1큰술

## 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 뺀다.
- 2 애너타리버섯은 깨끗이 씻어 손으로 찢어 놓는다.
- 3 내열용기에 모시조개, 버섯, 다진실파를 담고 화이트 와인을 뿌려 준다.
- 4 석식을 조리할 바닥에 놓고 준비된 내열용기를 올린 후 레인지 기능으로 10 ~ 12분 정도 익힌다.
- 5 분량대로 섞어 소스를 만든다.
- 6 2 ~ 3분 정도 남기고 소스를 고루 뿌려준 후 남은 시간 동안 익혀준다.



## Cooking Tip

• 화이트 와인 대신 청주나 맛술을 사용하셔도 됩니다.



웰빙요리



# 해물 누룽지탕

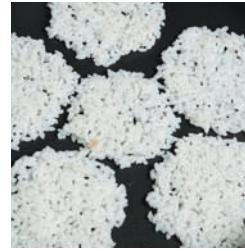
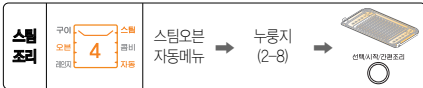
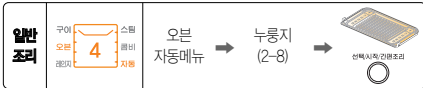
## 재료

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 주걱으로 얇게 펴준다.
- 2 오븐 자동메뉴 누룽지를 선택한 후 4단에서 조리한다.
- 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.



## Cooking Tip

- 구이전용 팬에 밥을 펴때 손가락에 물을 묻혀 가며 펼치면 쉽게 할 수 있습니다.
- 파기름은 식용유를 뜨겁게 데운 다음 파를 넣고 파향을 우려낸 다음 걸러서 사용하는 것입니다.
- 물녹말은 전분과 물을 1:1로 섞어 냉장고에서 하루 정도 지난 뒤 윗물을 따라내고 가라앉는 것을 말합니다.



# 와인소스 피쉬 캐비지 롤



## 재료

양배추 2장, 표고버섯 1개, 동태살 200 g, 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 스팀 기능으로 1단에서 9 ~ 10분 정도 쪄 낸다.
- 2 표고버섯, 동태살을 잘게 다진다.
- 3 2에 모든 재료를 넣고 반죽한다.
- 4 양배추에 3을 넣고 돌돌 말아 준 후 스팀 기능으로 1단에서 15 ~ 17분 정도 쪄 낸다.
- 5 소스 재료를 냄비에 담고 반이 되도록 졸인다.
- 6 완성접시에 캐비지 롤을 담고 소스를 뿌려 완성한다.



## 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.

# 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 썰어준다.
- 3 구이전용 팬에 야채를 겹치지 않게 올리고 허브소스를 뿌린다.
- 4 구이 기능으로 4단에서 12 ~ 15분 정도 익혀 완성한다.



## Cooking Tip

• 고기 요리나 야외 바비큐 파티에 곁들이면 좋습니다.



# 참깨소스 두부구이

## 재료

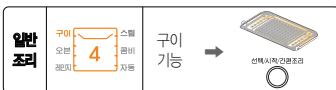
두부 1모, 깻잎 5장, 소금 약간, 실파 2대, 녹말가루 ½컵

## 참깨소스

깨 가루 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 녹말가루를 묻힌 다음 손으로 털어준다.
- 3 구이전용 팬에 올리브유를 살짝 두르고 두부를 올린다.
- 4 구이 기능으로 4단에서 20 ~ 25분 정도 구워준다.  
4 ~ 5분 정도 남기고 한번 뒤집어 준다.
- 5 실파는 송송 썰고 깻잎은 돌돌 말아 채를 썰어준다.
- 6 참깨소스를 만들어 두부에 소스를 뿌리고 깻잎, 실파를 올려 완성 한다.



## Cooking Tip

- 으른 요리를 할 때 녹말 가루를 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.



# 더덕 닭살구이



## 재료

닭 가슴살 400 g, 더덕 6뿌리, 호두 30 g, 대추 5개, 청, 홍피망 각½개, 소금, 후추, 참기름 약간

## 소스

대추 5개, 밤 1개, 간장 1½큰술, 물엿 1½큰술, 물 4½큰술

## 만들기

- 1 더덕을 지름 1 cm, 길이 5 cm 로 잘라 껍질을 벗긴 후, 얇은 소금물에 30분 정도 담가 쓴맛을 우려낸 후 건져 물기를 뺀다.
- 2 닭 가슴살, 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 닭 가슴살을 소박이 형태로 채워 넣고 겉을 감싼다. 나머지 절반은 돌려 깎기를 한 다음 방망이로 얇게 두들겨 펴서 양념한 닭 가슴살을 올려 말아처럼 돌돌 만든다.
- 4 겉면에 참기름을 바른다.
- 5 범랑접시에 더덕을 올린 후 오븐 기능 180 ℃, 2단에서 21 ~ 25분 정도 구워준다. 가열시간의 ⅓경과 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

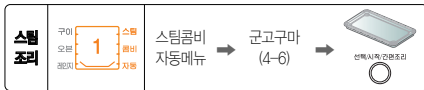
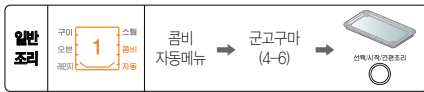
단호박 1개 (1.0 ~ 1.2 kg)

## 소스

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

## 만들기

- 1 단호박은 8등분하여 씨를 제거한다.
- 2 법랑접시에 일정한 간격을 두고 올린다.
- 3 콤비 자동메뉴 군고구마 0.4 kg 을 선택한 후 1단에서 15 ~ 16분 정도 익힌다. (요리가 시작되면 조절 다이얼을 돌려 일반조리는 1 ~ 2분, 스팀조리는 10 ~ 11분 줄여준다.)
- 4 분량대로 섞어 소스를 준비한다.
- 5 단호박에 소스를 올려 완성한다.



# 날치알 야채 그라탱

## 재료

각테일 새우 5마리, 캔 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 ½컵, 소금, 후추 약간

## 만들기

- 1 팬에 버터를 녹이고 체 친 밀가루를 넣고 타지 않게 저어가며 섞은 후 우유와 생크림을 섞어 조금씩 넣어가며 밀가루 명을 풀고 소금, 후추로 간하여 소스를 만든다.
- 2 브로콜리, 콜리플라워는 먹기 좋은 크기로 자르고, 양송이 버섯은 모양대로 슬라이스하여 내열용기에 담아 랍을 싸우고 레인지 기능으로 1분 정도 익힌 후 물기를 제거한다.
- 3 각테일 새우도 내열용기에 담아 랍을 싸우고 레인지 기능으로 30초 정도 익힌 후 물기를 제거한다.
- 4 그라탱 용기에 1의 소스를 붓는다.
- 5 각테일 새우, 옥수수, 야채 순으로 올린 후 모짜렐라 치즈와 빵가루를 뿌리고 날치알을 올려준다.
- 6 법랑접시에 그라탱 용기를 올린 후 오븐 기능 180 °C, 1단에서 20 ~ 25분 정도 구워준다.



# 빵 & 과자



# 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

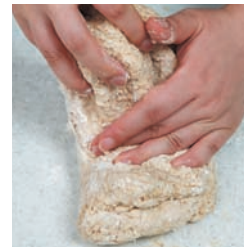
## 만들기

- 1 볼이나 작업대에 밀가루와 이스트를 체에 내린 후 곡물가루를 섞고 가운데 홈을 낸다.
- 2 홈에 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 기능 40 ℃ 1단에서 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 g 씩 떼어 올리브유를 살짝 바른 세 개의 머핀컵에 각각 담고, 나머지 반죽은 한 덩이로 뭉쳐 적당히 모양을 잡고 올리브유를 살짝 바른 범랑접시에 머핀컵과 나머지 반죽이 일정한 간격을 유지하도록 올린다.
- 8 표면이 마르지 않도록 젖은 행주나 랩으로 덮어 오븐 기능 40 ℃ 1단에서 30 ~ 50분간 2배 정도로 부풀 때까지 발효한다. (2차 발효)
- 9 2차 발효 후 반죽 표면에 달걀물을 바르고 통깨를 뿌린다.
- 10 오븐 기능 160 ℃, 2단에서 19 ~ 23분 정도 구워준다.



## 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.



# 어니언 포카치아



## Cooking Tip

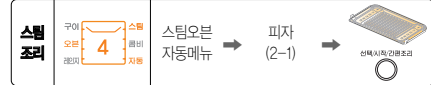
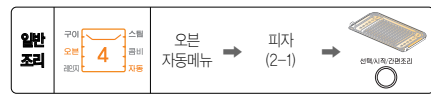
- 밀가루를 체에 치는 것은 입자 사이에 공기가 들어가 이스트가 숨을 쉴 수 있어 발효를 도와 주기 때문입니다.
- 스파게티와 곁들여 내면 좋습니다.
- 반으로 갈라서 샌드위치 빵으로 활용할 수도 있습니다.

## 재료

강력분 125g, 드라이이스트 1작은술, 설탕 1작은술, 소금 ¼작은술, 따뜻한 물 85ml, 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 기능 40℃ 1단에서 15~30분 정도 발효한다. (1차 발효)
- 4 1차 발효 후 반죽을 치대어 등글리기를 한다.
- 5 표면이 마르지 않도록 젖은 행주나 랩으로 덮어 오븐 기능 40℃ 1단에서 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 등글게 모양을 만든다.
- 8 반죽 표면에 올리브유를 바르고 양파와 파프리카, 로즈마리를 꼭꼭 찢러 넣어준다.
- 9 윗면에 올리브유를 듬뿍 바르고 오븐 자동메뉴 피자를 선택하여 4단에서 구워준다.





# 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

## 만들기

- 1 달걀을 거품이 나지 않도록 잘 푼다.
- 2 달걀에 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 법랑접시에 식빵틀을 올린 후 오븐 기능 170 °C, 1단에서 50 ~ 55분 정도 구워준다.

<b>압력 조리</b>	구이 오븐 1 스팀 2 관비 3 자동	오븐 기능 → 170 °C →	
	구이 오븐 1 스팀 2 관비 3 자동	오븐 기능 → 스팀 추가 → 170 °C →	



## Cooking Tip

- 당근은 강판에 손으로 갈아 넣어야 맛있습니다.
- 표면이 부풀어 갈라지고 갈색이 난 후 이쑤시개를 찔러 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, 달걀황개, 소금 ½작은술, 물 75 ml, 버터 25 g, 충전용 버터 60 g, 달걀물(달걀 노른자 + 우유 2큰술), 덧가루(여분의 밀가루)약간

## 만들기

- ❶ 밀가루는 체치고 버터와 달걀물을 제외한 나머지를 혼합하여 마른 가루가 보이지 않으면 버터를 넣어 표면이 매끈해질 때까지 치댄다.
- ❷ 냉장고에서 30분 정도 숙성 시킨다.
- ❸ 충전용 버터를 랩을 이용하여 얇게 눌러 편다.
- ❹ 반죽을 밑대로 사각으로 밀어 펴서 충전용 버터를 넣고 반죽으로 덮어 싼 후 밀어서 편다. 이때 덧가루를 사용해야 밀어 펴기가 편리하다.
- ❺ 3절 3회로 접는다. 접은 반죽은 냉장실에 30분 정도 넣어둔다.
- ❻ 가로 64 cm, 두께 5 mm 로 밀어 편다.
- ❼ 밀면이 8 cm 인 이등변 삼각형으로 자른다.
- ❽ 밀면에 칼집을 내고 밑에서 위로 돌돌 말아 물 스프레이 한다.
- ❾ 법랑접시에 유산지를 깔고 올린 후 랩을 덮어 오븐 기능 40 ℃ 1단에서 30분 정도 발효시킨다.
- ❿ 표면에 달걀물을 칠한다.
- ⓫ 오븐 기능 160 ℃, 2단에서 15 ~ 18분 정도 굽는다.



## Cooking Tip

- 버터는 파이용 전용 버터를 사용해야 만들기 쉽습니다.
- 반죽을 밀어서 접는 과정을 많이 할수록 겹이 많이 생깁니다.
- 크루아상 반죽 발효 시에는 일반발효 기능(오븐 40 ℃)만 이용하세요.
- 냉동생지를 이용할 경우는 반드시 상온에서 해동, 발효시키세요.

# 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

## 만들기

- 1 삶은 콩을 설탕과 물 약간을 넣고 졸여준다.
- 2 볼에 참쌀가루, 베이킹파우더, 설탕, 삶은 콩, 견과류 (장식용 약간을 남겨둔다.)를 섞은 다음 우유를 조금씩 넣으면서 반죽의 농도를 조절한다. (우유는 참쌀가루가 없어질 정도로 붓고 이때의 반죽 상태는 찰흙 반죽 수준으로 뭉쳐지게 되면 적당하다.)
- 3 지름 약 22 cm 정도의 케이크틀에 올리브유를 얇게 바르고 반죽을 부은 후 평평하게 만든다.
- 4 빙수용 팥을 군데군데 올려 포크로 살짝 휘저어 모양을 내면서 섞어준다.
- 5 남겨 둔 견과류로 장식한 후 범람접시에 올리고 오븐 기능 180 °C, 1단에서 27 ~ 32분 정도 구워준다.

입반 조리	구이	1	스팀	오븐	→ 180 °C →	선택시작/중단/종료
	오븐		팬저			
스팀 조리	구이	1	스팀	오븐	→ 스팀추가 → 180 °C →	선택시작/중단/종료
	오븐		팬저			



## Cooking Tip

- 시판하는 참쌀가루는 완전 건조된 것으로 요리결과에 차이가 발생할 수 있으므로 반드시 방앗간에서 직접 가루 낸 것을 사용하시는 것이 좋습니다.



# 사과 호두 머핀



## 재료

버터 100 g, 설탕 80 g, 달걀 2개, 박력분 220 g,  
베이킹파우더 ½작은술, 우유 3큰술, 다진 호두 30 g, 사과 ½개

## 만들기

- ❶ 실온에 둔 버터를 잘 풀어 크림상태를 만든다.
- ❷ 설탕을 넣고 녹을 때까지 잘 섞어준다.
- ❸ 달걀을 풀어 조금씩 나누어 넣으며 버터와 달걀이 분리되지 않도록 재빨리 섞어준다.
- ❹ 체에 친 박력분과 베이킹파우더를 넣고 가볍게 섞어준다.
- ❺ 우유를 넣고 잘 섞어준다.
- ❻ 사과를 1 cm 크기로 깍둑썰기 한다.
- ❼ 다진 호두와 사과를 장식용 몇개를 남겨두고 가볍게 섞어준다.
- ❽ 12컵 머핀틀에 반죽을 80 % 정도 채우고 탁탁 쳐서 공기를 뺀다.
- ❾ 장식용 호두와 사과를 올린다.
- ❿ 법랑접시에 머핀틀을 올린 후 오븐 기능 180 °C, 2단에서 21 ~ 24분 정도 구워준다.



## Cooking Tip

- 머핀틀에 반죽을 넣을때 짜주머니를 활용하면 편리합니다.
- 달걀은 냉장고에서 미리 꺼내두어 차갑지 않은 상태로 써야 버터가 굳지 않아서 만들기 쉽습니다.
- 다과상에 흥차와 곁들여도 좋고 종이상자에 넣어 포장하면 간단한 답례 선물로 활용할 수 있습니다.



# 중국식 공갈빵

## 재료

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

## 속재료

흑설탕 5큰술, 옥수수 가루 1½큰술, 탈지분유 1½큰술, 계피가루 1작은술, 소금 ¼작은술

## 만들기

- ① 강력분, 이스트, 설탕을 두 번 체에 내려 가운데 흩을 낸다.
- ② 미지근한 물, 올리브유, 소금을 넣고 반죽한다.
- ③ 날 밀가루가 보이지 않으면 버터를 넣고 잘 치대준다.
- ④ 반죽이 하나로 뭉쳐지면 그릇에 담아 젖은 행주나 랩으로 덮어 오븐 기능 40 °C 1단에서 15 ~ 30분 정도 발효 한다. (1차 발효)
- ⑤ 속재료를 섞어준다.
- ⑥ 살짝 치대어 가스를 빼고 50 g 씩 분리한다.
- ⑦ 둥글리기를 한 후 납작하게 밀어 속재료를 넣고 잘 오무리 준다.
- ⑧ 접은 부분이 밑으로 가도록 바닥에 놓고 덧가루를 뿌려 가며 얇게 속이 터지지 않을 정도로 밀어준다. (지름 13 cm, 두께 3 mm 정도)
- ⑨ 표면에 물을 바른 후 깨를 뿌려준다.
- ⑩ 범랑접시에 올리브유를 살짝 바르고 반죽을 올려서 오븐 기능 160 °C, 2단에서 18 ~ 21분 정도 구워준다.



## Cooking Tip

• 구운 후 꺼내어 뒤집어 식혀야 속재료가 양쪽 골고루 발라집니다.

# 일품요리



# 겨자소스 닭고기냉채

## 재료

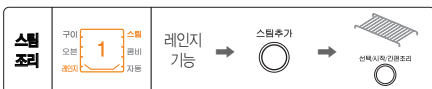
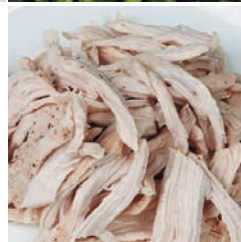
닭 가슴살 150 g, 청, 홍피망 ½개, 양파 ½개, 파프리카 ½개, 아스파라거스 2개, 소금, 후추 약간

## 겨자소스

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

## 만들기

- 1 닭 가슴살은 소금, 후추로 밑간 한다.
- 2 청, 홍피망, 파프리카, 아스파라거스는 길게 채를 썰고 양파는 링 모양으로 썰어서 준비한다.
- 3 겨자는 내열용기에 물을 넣고 풀어준 후 랩을 씌운다.
- 4 석쇠를 조리실 바닥에 올린 후 레인지 기능으로 3번의 겨자를 20초 정도 가열한다.
- 5 4번에 나머지 재료를 넣어 소스를 만든다.
- 6 2의 야채는 내열접시에 가지런히 올린 다음 레인지 기능으로 3분 정도 살짝 익혀준다.
- 7 1의 닭 가슴살은 포크로 여러 번 찔러 준 후 내열접시에 담아 레인지 기능으로 3분 ~ 3분 30초 정도 익혀준다.
- 8 익힌 닭 가슴살은 식혀서 가늘게 찢는다.
- 9 닭 가슴살과 야채를 고루 잘 섞고 겨자소스를 뿌려 완성한다.



# 애플소스 로스트포크



## 재료

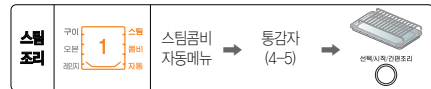
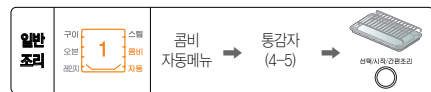
돼지고기 안심 덩어리 200 g, 닭 가슴살 70 g, 청, 홍피망  
 양파 양파 양파, 로즈마리 1큰술, 소금, 후추, 레몬즙 약간

## 애플소스

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

## 만들기

- ❶ 돼지고기 안심은 길이대로 칼로 얇게 펴서 칼등으로 두드려  
 펴 준 다음 소금, 후추로 밑간 한다.
- ❷ 청, 홍피망, 양파는 잘게 다진다.
- ❸ 닭 가슴살은 로즈마리, 소금, 후추로 간하고 믹서기로  
 갈아 준다.
- ❹ 3의 닭 가슴살과 2의 야채를 잘 섞어 소금, 후추,  
 레몬즙으로 간을 한 다음 1의 돼지고기에 올려 돌돌 말아  
 조리용 실로 묶어 형태를 고정 시킨다.
- ❺ 분량대로 섞어 소스를 만든다.
- ❻ 범랑접시 위에 석쇠를 올리고 준비된 고기를 올린다.
- ❼ 콤비 자동메뉴 통감자 0.4 kg 을 선택하여 1단에서  
 12분 30초 ~ 14분 30초 정도 구워준다.  
 (요리가 시작되면 조절 다이얼을 돌려 3 ~ 5분 줄여준다.)
- ❽ 6 ~ 7분 정도 남기고 고기를 뒤집어서 소스를 고루  
 바른 후 남은 시간 동안 구워준다.
- ❾ 남은 소스를 고루 뿌려서 완성한다.



## Cooking Tip

조리용 실이 없을 경우에는 녹말  
 가루를 묻혀서 구우면 형태가  
 고정됩니다.

# 오리엔탈소스 돼지고기 샐러드

## 재료

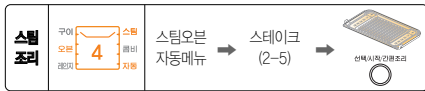
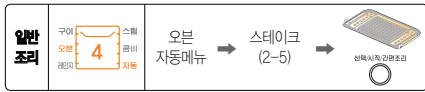
돼지고기 안심 80 g, 샐러드 야채 30 g, 소금, 후추 약간

## 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 올린다.
- 3 오븐 자동메뉴 스테이크 0.3 kg 을 선택하여  
5분 30초 ~ 6분 30초 정도 구워준다.  
(오리가 시작되면 조절 다이얼을 돌려 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

## 재료

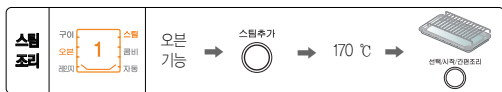
도미 1마리 (약 400 ~ 450 g), 대파 30 g, 맛살 3큰술

## 파소스

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

## 만들기

- 1 도미는 비늘을 벗기고 내장을 제거하여 깨끗이 손질한 다음  
칼집을 깊게 넣고 맛살을 뿌려 놓는다.
- 2 분량대로 섞어 소스를 만든다.
- 3 법랑접시 위에 석식을 올리고 도미를 올린다.
- 4 오븐 기능 170 °C, 1단에서 30 ~ 35분 정도 구워준다.
- 5 15분 정도 남기고 소스를 고루 바른 후 남은 시간 동안 구워준다.



## Cooking Tip

• 다른 환산 생선으로 응용하셔도 됩니다.



# 인삼말이 스테이크



## 재료

스테이크용 쇠고기(안심) 포 뜬 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(애플민트 & 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 고기 소스를 만든 다음 약한 불로 끓인 후 20분 정도 식힌다.
- 3 스테이크용 쇠고기는 1의 고기 소스를 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 구이전용 팬에 올린다.
- 6 구이 기능으로 4단에서 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.

일반 조리	구이 모드 설정	4	소화 계미 차등	구이 기능 → 신세계(인삼)로



# 쇠고기 야채말이

## 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 밀가루를 살짝 입힌 후 범랑접시에 가지런히 올린다.
- 5 오븐 기능 200℃, 1단에서 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.



## Cooking Tip

- 냉동고기를 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.



# 캐슈넛 닭다리구이

## 재료

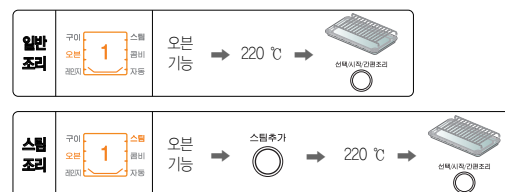
닭다리 6개, 맛술 1큰술, 소금, 후추 약간, 녹말 1큰술

## 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 녹말 가루를 살짝 입힌다.
- 3 범랑접시 위에 석쇠를 올리고 준비된 닭다리를 올린다.
- 4 오븐 기능으로 220℃ 1단에서 20~25분 정도 구워준다.
- 5 6~9분 정도 남기고 소스를 고루 바른 후 뒤집어 준다.



## Cooking Tip

- 캐슈넛 대신 땅콩 등의 다른 견과류를 사용해도 좋습니다.



# 패밀리 레스토랑 따라잡기



# 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, 토마토페이스트 2큰술, 바질 1큰술, 월계수잎 1장, 소금, 후추 약간

## 만들기

- ① 토마토는 꼭지부분까지 열십자로 칼집을 내고 내열용기에 담는다.
- ② 석쇠를 조리실 바닥에 놓고 준비된 내열용기를 올린다.
- ③ 레인지 기능으로 1단에서 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 토마토페이스트를 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 법랑접시에 올려서 구이 기능으로 2단에서 5 ~ 7분 정도 구워준다.

[ 스파게티 ]



## Cooking Tip

- 파스타를 삶을 때에는 5배 이상의 넉넉한 물에 삶아 주고 소금을 약간 넣어 줍니다.
- 토마토소스는 다량으로 만들어서 냉동보관해 두면 피자, 퀘사디아, 스투 등에 다양하게 활용할 수 있습니다.



# 립아이스테이크와 통감자



## Cooking Tip

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

### 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 1/2개, 베이비 당근 2개

### 소스

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

### 만들기

- 1 법랑접시에 석식을 놓고 잘 씻은 통감자를 올린 후 콤비 자동메뉴 통감자 0.4 kg 을 선택하여 1단에서 굽는다.

[ 감자 ]



- 2 곁들임 야채는 적당한 크기로 손질한 후 구이전용 팬에 올리고 소금, 후추, 올리브유로 밑간을 하고 오븐 자동메뉴 스테이크 0.3 kg 을 선택하여 4단에서 구워준다.

[ 야채 ]



- 3 스테이크용 고기는 소금, 후추, 올리브유로 밑간 하고 구이전용 팬에 올려 오븐 자동메뉴 스테이크 0.3 kg 을 선택하여 4단에서 구워준다.

- 4 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 ]



# 비프 퀘사디아

## 재료

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

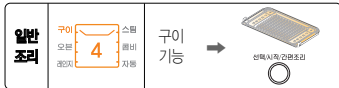
## 소스

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

## 만들기

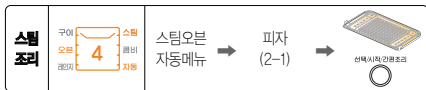
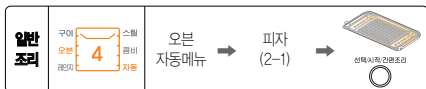
- 1 쇠고기, 홍고추, 할라피뇨, 양파는 토핑할 정도의 크기로 잘게 썬다.
- 2 소스 재료의 토마토, 고수잎, 양파, 홍고추는 다진다.
- 3 냄비에 2의 재료와 나머지 소스 재료를 넣고 살짝 끓여 매운 맛을 낸다.
- 4 썰어둔 고기는 구이전용 팬에 넓게 펼쳐 담는다.
- 5 구이 기능으로 4단에서 6분 정도 익힌다.

[ 고기 ]



- 6 구이전용 팬에 토르티야 1장을 놓고 모짜렐라 치즈 30 g 을 고루 뿌린 다음 소스를 바른 후 익힌 고기와 1의 홍고추, 할라피뇨, 양파와 나머지 치즈를 올린다.
- 7 나머지 토르티야 1장을 덮는다.
- 8 오븐 자동메뉴 피자를 선택하여 4단에서 15분간 익혀 완성한다. (요리가 시작되면 조절 다이얼을 돌려 2 ~ 3분 줄여준다.)

[ 토르티야 ]



## Cooking Tip

- 닭 가슴살, 해물을 이용하여 만들어도 좋습니다.
- 볶음밥에 케첩이나 바비큐소스 양념을 해서 토르티야에 싸주면 부리토라는 멕시코 요리가 됩니다.
- 핫소스나 실사를 곁들이면 더욱 맛있습니다.

# 축 텐더 샐러드



## 재료

닭 가슴살 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 닭 가슴살은 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 범랑접시에 4를 올린 후 오븐 기능 170 ℃, 2단에서 16 ~ 20분 정도 구워준다. 가열시간의 유효경과 시점에서 한번 뒤집어 준다.
- 7 파인애플은 다지고 나머지 재료를 잘 섞어 드레싱을 만든다.



## Cooking Tip

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



# 버팔로 윙

# 바비큐 베이비립

패밀리 레스토랑 따라잡기



## 재료

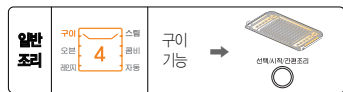
닭날개 10개, 소금, 후추 약간, 녹말가루 1컵

## 소스

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

## 만들기

- 1 닭날개에 소금, 후추로 밑간을 한다.
- 2 녹말가루를 묻힌다.
- 3 구이전용 팬에 준비된 닭날개를 올린다.
- 4 구이 기능으로 4단에서 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 육질이 부드러워지고 닭 특유의 냄새가 제거됩니다.
- 녹말가루 대신 시판 치킨 튀김가루를 이용하셔도 좋습니다.
- 식어도 맛이 크게 변하지 않으므로 피크닉 도시락 메뉴로 활용하시면 좋습니다.

## 재료

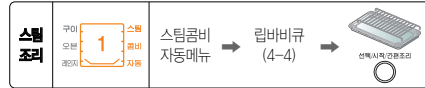
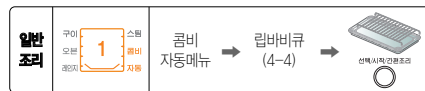
베이비 립 0.6 kg, 레몬즙, 소금, 후추 약간

## 소스

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

## 만들기

- 1 랩(등갈비)은 통으로 준비하여 기름을 떼내고 찬물에 2시간 정도 담가 핏물을 뺀다.
- 2 물기를 제거하고 레몬즙, 소금, 후추로 밑간을 한다.
- 3 범랑접시 위에 석쇠를 놓고 립을 올린다.
- 4 콤비 자동메뉴 립 바비큐 0.6 kg 을 선택하여 1단에서 구워준다.
- 5 분량대로 섞어 소스를 만든다.
- 6 도중에 멜로디가 울리면 소스를 붓으로 고루 바른 후 남은 시간 동안 더 구워준다.
- 7 립을 접시에 담고 소스를 한번 더 끼얹어 낸다.






## 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.








# 스팀(찜) 수동요리 가이드

수동으로 조리하실 경우 아래 표를 참고하여 메뉴별 적합한 온도와 시간을 설정하세요.  
스팀오븐 기능은 예열 없이 사용하세요.

요리명	분량	기능	온도	시간	부속품	단위치
가지	2개	스팀(찜)	-	12 ~ 14분	법랑접시 	1
깻잎	40장	스팀(찜)	-	4 ~ 6분		
미나리	0.3 kg	스팀(찜)	-	4 ~ 6분		
버섯	0.3 kg	스팀(찜)	-	9 ~ 10분		
시금치	0.3 kg	스팀(찜)	-	7 ~ 9분		
숙음 배추	0.3 kg	스팀(찜)	-	9 ~ 11분		
애호박	2개	스팀(찜)	-	14 ~ 16분		
가자미	1마리 (0.2 kg)	스팀(찜)	-	10 ~ 15분	법랑접시 + 석쇠 	
도미	1마리 (0.5 kg)	스팀(찜)	-	25 ~ 30분		
병어	1마리 (0.2 kg)	스팀(찜)	-	10 ~ 15분		
조기	1마리 (0.5 kg)	스팀(찜)	-	25 ~ 30분		
꼬막	0.4 kg	스팀오븐	230 ℃	7 ~ 9분	법랑접시	
꽃게	2마리	스팀(찜)	-	14 ~ 16분	법랑접시 + 석쇠	
복어	1마리	스팀(찜)	-	7 ~ 9분	법랑접시	
새우	0.3 kg	스팀(찜)	-	8 ~ 10분	법랑접시 + 석쇠	
오징어	1마리	스팀(찜)	-	9 ~ 11분		
홍합	0.5 kg	스팀(찜)	-	9 ~ 10분	법랑접시	
삼겹살	0.3 kg	스팀(찜)	-	10 ~ 15분	법랑접시 + 석쇠 + 내열접시	

### ※주의

- 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.)

요리명	분량	기능	온도	시간	부속품	단위치
전통 수육	1.0 kg	스팀오븐	150 ℃	50 ~ 60분	법랑접시 + 석쇠	
냉동 핫도그	2개	스팀레인지	-	2 ~ 3분	석쇠	
옥수수술빵	1	스팀(찜)	-	25 ~ 30분	법랑접시	
찜만두	0.3 kg	스팀(찜)	-	13 ~ 15분	법랑접시 + 석쇠 + 내열접시	
찜빵	3개	스팀(찜)	-	15 ~ 17분	법랑접시 + 석쇠	
떡 데우기 (멧쌀)	0.3 kg	스팀(찜)	-	11 ~ 12분	법랑접시 + 석쇠 + 내열접시	
떡 데우기 (찹쌀)	0.3 kg	스팀(찜)	-	9 ~ 10분		
백설기	1	스팀오븐	230 ℃	30 ~ 35분	법랑접시 + 석쇠 + 내열용기	
약식	1	스팀오븐	230 ℃	40 ~ 45분		
인절미	1	스팀(찜)	-	30 ~ 35분	법랑접시	1
찹쌀 모듬떡	1	스팀(찜)	-	30 ~ 35분		
고구마	0.8 kg	스팀레인지	-	11 ~ 13분	석쇠	
두부 데우기	1모	스팀(찜)	-	7 ~ 9분	법랑접시 + 석쇠 + 내열접시	
단호박 영양밥	1	스팀레인지	-	30 ~ 35분	석쇠	
배꿀찜	1	스팀레인지	-	15 ~ 20분		
찜달걀	5개	스팀(찜)	-	16 ~ 18분	법랑접시 + 석쇠	
옥수수	4개	스팀(찜)	-	30 ~ 35분		
치즈 케이크	1	스팀오븐	170 ℃	35 ~ 45분	법랑접시 + 석쇠 + 케이크 틀	

※주의

- 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.)



요리 안내책의 내용은 회사 사정에 따라 변경될 수 있습니다.