



COOK BOOK

똑똑한 삼성 직화오븐의 친절한 레시피 70



SAMSUNG



DE68-04460A-01



COOK BOOK

똑똑한 삼성 직화오븐의
친절한 레시피 70

Contents

똑똑한 삼성 직화오븐의
친절한 레시피 70

- 04 오븐 기본 사용법
- 05 요리 초보자를 위한 기본 가이드
- 58 Index
원하는 요리 쉽게 찾기
가나다순, 주재료별 메뉴 리스트



24



32



34



36

Chapter 1 직화오븐 자동요리

- 09 닭다리구이
- 09 고등어구이
- 10 통삼겹살
- 10 허니토스트
- 11 닭강정
- 12 냉동피자
- 12 닭갈비
- 13 데리야키 워
- 13 마늘치킨
- 14 허브돈가스
- 15 너비아니
- 16 라자냐
- 17 해산물샐러드
- 18 연어스테이크
- 18 감자 김치그라탕
- 19 웨지감자
- 19 햄버거스테이크
- 20 계란빵
- 20 피자바게트
- 21 마르게리따피자

Chapter 2 바삭바삭 웰빙튀김요리

- 23 오징어허브튀김
- 23 코코넛새우튀김
- 24 양파링튀김
- 24 냉동군만두
- 25 고구마탕
- 26 냉동감자스틱
- 26 냉동너겟

Chapter 3 정성 가득 홈베이킹

- 28 호두머랭쿠키
- 28 초코칩쿠키
- 29 아이싱쿠키
- 29 아몬드슈가볼
- 30 유자머핀
- 31 브라우니
- 32 스펀지케이크

Chapter 4 알콩달콩 한그릇요리

- 34 쇠고기야채죽
- 34 버섯 건강 영양죽
- 35 콩나물밥
- 35 고구마밥
- 36 섬초오믈렛



20



43

- * 인분수가 표기된 메뉴를 제외한 모든 메뉴는 2인분 기준입니다.
- * 메뉴에 표기된 1컵은 200 ml, 1큰술은 15 cc, 1작은술은 5 cc 기준입니다.
- * 인덱스(58쪽)에는 가나다순 메뉴 리스트와 주재료별 메뉴 리스트가 있어 손쉽게 원하는 메뉴를 찾으실 수 있습니다.



44



54

Chapter 5 구이요리 영양간식

- 38 콩치구이
- 38 갈치구이
- 39 가래떡구이
- 39 은행구이
- 39 새송이 간장구이
- 40 시리얼바
- 40 콘치즈
- 41 매콤한 닭봉구이

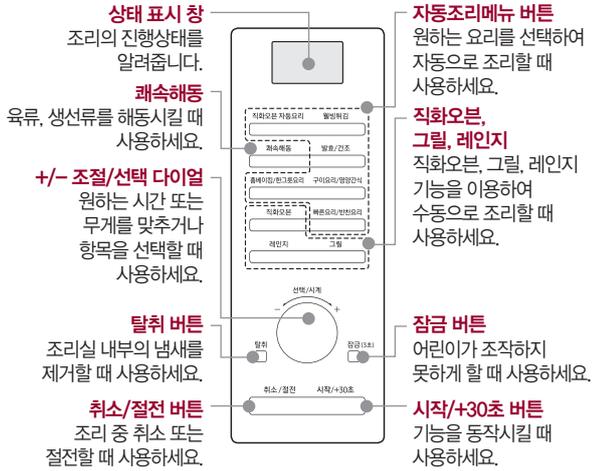
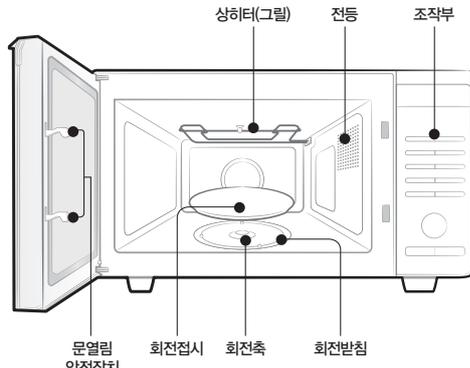
Chapter 6 편리하고 빠른요리

- 43 바베큐통닭
- 44 바베큐립
- 45 통감자
- 45 통고구마
- 46 과일잼
- 46 요구르트
- 47 빵 발효
- 48 말린 감자칩
- 48 말린 고구마칩
- 48 사과칩
- 49 바나나칩
- 49 파인애플칩
- 49 오렌지칩
- 50 말린 애호박
- 50 육포

Chapter 7 뚝딱뚝딱 반찬요리

- 52 애호박나물
- 53 감자조림
- 53 무조림
- 54 황태강정
- 55 더덕구이
- 55 명란달걀찜
- 56 두릅 쇠고기산적
- 57 김치찜

■ 각 부분의 이름



■ 기능 설명

- 직화오븐 자동요리** 직접 조리 시간과 온도(출력) 등을 입력하지 않아도 자동으로 조리 시간이 설정됩니다.
- 웰빙튀김** 조리할 음식의 종류와 무게만 선택하면 자동으로 조리시간이 설정되어 음식을 기름없이 바삭하게 튀길 수 있습니다.
- 쾌속해동** 해동할 음식의 종류와 무게만 선택하면 자동으로 조리시간이 설정됩니다.
- 발효/건조** 요구르트 제조 및 버섯/과일 건조에 사용합니다.
- 홈베이킹/한그릇요리** 홈베이킹/한그릇요리 메뉴를 선택하면 자동으로 조리시간이 설정됩니다.
- 구이요리/영양간식** 구이요리/영양간식 메뉴와 조리할 음식의 양을 선택하면 자동으로 조리시간이 설정됩니다.
- 직화오븐** 열풍과 함께 오븐 팬을 이용하므로 음식물의 내부까지 열 전달이 빨라 겉과 속을 동시에 익혀줍니다. 제과·제빵이나 통닭 등의 두꺼운 육류조리 시 사용하면 좋습니다.
- 빠른요리/반찬요리** 빠른요리/반찬요리 메뉴와 조리할 음식의 무게나 양을 선택하면 자동으로 조리시간이 설정됩니다.
- 레인지** 음식물을 데우거나 데치기, 냉동식품 조리 등에 주로 사용합니다.
- 그릴** 상부 그릴의 강한 직화열을 이용하여 음식 표면을 노릇노릇하게 익혀주므로 생선구이나 스테이크 등의 구이 요리에 사용하면 좋습니다.
- 탈취** 조리실 내부에 남아 있는 습기 및 냄새 제거를 위해 주로 사용합니다.
- 잠금** 어린이가 조작하지 못하게 할 때 사용합니다.

■ 부속품과 사용방법

부속품	레인지	오븐/그릴	사용방법
발열팬	○	○	• 오븐 기능에서 제과·제빵(파이, 쿠키 등)시 주로 사용합니다. • 주로 그릴 기능에서 생선구이, 스테이크 등 두께가 얇은 음식물의 조리 시 사용합니다.
높은석쇠	×	○	• 스테이크, 생선구이, 닭다리 등 두께가 얇은 경우 조리할 때 사용합니다.
낮은석쇠	×	○	• 통닭/통삼겹살 등의 두꺼운 육류 조리 시 사용합니다. • 쿠키나 빵류의 베이커리 조리 시 발열팬과 함께 사용합니다.

■ 사용 가능한 용기의 종류

○ 사용할 수 있습니다.
△ 주의해서 사용하세요. (오랜 시간 조리 시에는 사용하지 마시고 사용 중 자주 확인하세요.)
× 사용하지 마세요. (용기의 변형이나 화재의 위험이 있습니다.)

용기의 종류	도자기류	내열 유리 용기	내열 플라스틱 용기	일반 플라스틱 용기	일반 유리 용기	나무·종이 용기	금선/은선 무늬 용기	금속류	랩	알루미늄 포일	비닐팩
오븐/그릴	○	○	×	×	×	×	×	×	×	○	×
레인지	○	○	○	△	△	△	×	×	○	×	○

- 발열팬이나 석쇠를 사용 시에는 조리실 뒷면에 닿지 않도록 하세요. (불꽃 발생의 원인이 됩니다.)
- 자동조리는 COOK BOOK에서 안내된 부속품 또는 용기만 사용하세요.

Basic Guide

요리 초보자를 위한 기본 가이드

■ 보다 맛있는 요리를 위한 계량법



간장, 식초, 맛술 등의 액체류
계량컵으로 계량할 때는
기울기가 없는 편평한 곳에서
가장자리가 넘치지 않을 정도로
담아 계량한다. 계량스푼도
가장자리가 넘치지 않을 정도로
담아 계량한다.



된장, 고추장 등의 장류
가득 담은 뒤 윗부분을
편평하게 깎아 계량한다.



설탕, 소금 등의 가루류
가득 담은 후 사진처럼
윗부분을 편평하게 깎아
계량한다. 밀가루류는
체에 내린 후 계량하되,
꼭꼭 누르지 말고 가볍게
담아야 한다.



콩, 견과류 등의 알갱이류
가득 꼭꼭 눌러 담은 후 위를 깎아
계량한다.
★ 동일한 1컵이라도 밀가루는
더 가볍고 고추장은 더 무거우니
부피와 무게를 동일하게
계산해서는 안된다.

■ 계량도구가 없을 때 계량하기

계량스푼 1큰술 = 15 ml
밥숟가락 1큰술 = 10~12 ml
계량스푼 1큰술 = 밥숟가락 1과 1/3큰술
계량컵은 200 ml
종이컵도 거의 비슷하므로 계량컵 대신
종이컵을 사용해도 된다.



■ 기본 재료 분량 계산법



대파(흰 부분) 5 cm(10 g)
→ 다진 파 1큰술



마늘 2쪽(10 g)
→ 다진 마늘 1큰술



양파 1/5개(40 g)
→ 다진 양파 4큰술

■ 레시피 분량 조절하기

볶음, 조림, 무침 등을 할 때는
양념을, 국을 끓일 때는 물의 양을
조절하는데 특히 신경써야 한다.
양이 늘거나 줄어도 그것에
묻는 양념 분량과 증발되는 물의
양이 같으므로 늘릴 때는 90 %만,
줄일 때는 40 %만 조정한다.

2인분 → 4인분

양념과 물의 양을 90 %만 늘린다.

4인분 → 2인분

양념과 물의 양을 40 %만 줄인다.

가장 많이 나오는 재료 손질법

해산물

오징어 손질하기



1 몸통에 손을 넣어 내장을 당겨 빼내거나(통째, 링 모양으로 쓸 때) 몸통을 갈라 내장을 떼어낸다.



2 내장과 다리의 연결 부분을 잘라 내장은 버린다.



3 다리의 안쪽에 있는 입 주변을 꼭 누르면 뼈가 튀어나오는데 이것을 손으로 떼어낸다.



4 미끄러지지 않도록 손에 소금을 묻힌 후 오징어 몸통의 껍질을 벗긴다.



5 다리는 흐르는 물에서 손바닥으로 훑으면서 빨판을 제거한다.

낙지 손질하기



1 머리를 손으로 잡고 가위를 이용해 세로로 칼집을 낸다.



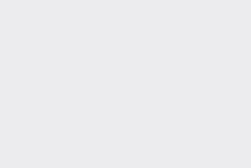
2 칼집 낸 머리를 뒤집어서 내장이 나오면 위쪽에서부터 손으로 잡고 떼어낸다.



3 머리와 다리를 연결하는 부분에 두 개의 눈이 있는데 돌출된 부분을 손으로 잡고 가위로 자른다.



4 다리의 안쪽에 있는 입 주변을 꼭 누르면 뼈가 튀어나오는데 이것을 손으로 떼어낸다.



5 손질한 주꾸미에 밀가루 1큰술 (4마리 기준)을 넣고 바락바락 주무른 후 깨끗이 행군다.

주꾸미 손질하기



1 주꾸미의 머리와 다리의 연결 부분에 칼집을 낸다.



2 머리 부분을 뒤집어 내장, 먹물, 알을 찾는다.



3 내장과 먹물을 떼어버리고 연결 부분을 손이나 칼로 터지지 않게 누르면서 밀어낸다.



4 다리의 안쪽에 있는 입 주변을 꼭 누르면 뼈가 튀어나오는데 이것을 손으로 떼어낸다.



5 손질한 주꾸미에 밀가루 1큰술 (4마리 기준)을 넣고 바락바락 주무른 후 깨끗이 행군다.

새우 손질하기



1 이쑤시개로 등의 두 번째와 세 번째 마디 사이를 찔러 위로 잡아 올려 내장을 제거한다.



2 머리를 분리한다.



3 껍질을 벗긴다.

홍합 손질하기



1 손으로 수염을 떼어낸다.



2 껍질끼리 비벼 불순물을 제거한다.

전복 손질하기



1 전복은 솔로 구석구석 이물질을 닦아낸다.



2 살과 내장 사이에 손가락을 넣고 힘을 주어 살을 들어내듯 분리한다.



3 손가락으로 분리되지 않으면 가위를 넣고 껍질에 붙어 있는 관자를 자른다.



4 관자에 붙어 있는 내장을 가위로 잘라 낸다.



5 전복의 입을 자르고 잘라낸 부분을 눌러 선홍빛의 불순물을 제거한다.

육류

닭 손질하기



1 몸의 껍질 안쪽과 몸통 속에 있는 기름 덩어리를 잡아 당겨 깨끗이 제거한다.



2 날개를 일자로 펴 구부러지는 첫 마디를 가위로 잘라 버린다.



3 꽂지를 가위로 잘라 버린다.

직화오븐 자동요리



강한 열풍을 이용하여 겉은 바삭하게,
속은 촉촉하게 요리할 수 있는 직화오븐 자동요리.
오븐 요리부터 각종 구이, 냉동식품 등을 빠르게 조리할 수 있습니다.



직화오븐 자동요리 H1 10~13분 1 300 g
2 400 g
3 500 g



직화오븐 자동요리 H2 10~12분 1 1마리
2 2마리

닭다리구이

재료 닭다리 3~5개 (300~500 g), 허브솔트 1작은술, 청주 1작은술, 시즈닝(치킨용) 1/2큰술, 해바라기유 2큰술



1 닭다리는 깨끗이 씻어 물기를 없애고 칼집을 낸 후 허브솔트, 청주를 넣어 30분간 재운다.



- 2 시즈닝과 해바라기유를 잘 섞어 닭다리에 골고루 바른다.
- 3 [발열팬]에 ②를 올린 후 [높은석쇠] 위에 놓는다.
- 4 [직화오븐 자동요리] 버튼을 눌러 [H1]을 선택하여 원하는 분량에 맞춰 조리한다.

Tip 닭고기 특유의 냄새에 민감하다면 우유에 30분 정도 담가두었다가 깨끗하게 헹군 후 물기를 없애고 밀간하면 된다. 이렇게 하면 육질도 부드러워진다.

고등어구이

재료 고등어(구이용, 소금 뿌리지 않은 것) 1~2마리, 소금 약간



1 구이용으로 손질된 고등어를 구입해 깨끗이 씻은 후 물기를 없앤다. 뼈가 있는 경우, 칼을 얹혀 고등어 뼈의 위와 아래 살만 발라낸 후 소금을 뿌려 간한다.



- 2 2~3토막을 내서 살이 두꺼운 등쪽에 칼집을 낸다.
- 3 껍질이 위를 향하도록 [발열팬]에 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.
- 4 [직화오븐 자동요리] 버튼을 눌러 [H2]를 선택하여 원하는 분량에 맞춰 조리한다.

Tip 고등어는 마트나 시장에서 구이용으로 손질해서 파는 것을 사면 된다. 이때 생선에 소금이 넉넉히 뿌려져 있다면 간을 하지 말고 구운 후 싱거울 경우 간장을 곁들이도록 한다.



직화오븐 자동요리 H3 17~18분 1 300 g
2 600 g



직화오븐 자동요리 H4 5분

통삼겹살

재료 통삼겹살 300~600 g

삼겹살 밀간 청주 1/2컵, 월계수 잎 1장, 소금 약간, 후춧가루 약간



1 통삼겹살은 10 cm 길이로 썰어 칼집을 낸 후 밀간에 버무려 30분 이상 재운다.

2 [낮은석쇠]에 통삼겹살 껍질 부분이 아래로 향하도록 올려 원형접시의 중앙에 놓는다.

3 [직화오븐 자동요리] 버튼을 눌러 [H3]을 선택하여 원하는 분량에 맞춰 조리하고 알람음이 울리면 삼겹살을 뒤집어 준다.

◀ Tip 통삼겹살에는 기호에 따라 쌈장이나 돈가스소스, 땅콩소스 등을 곁들이면 더 맛있게 즐길 수 있다.
땅콩소스는 믹서에 볶은 땅콩(1컵), 양파(1/10개), 설탕(4큰술), 식초(2큰술), 양조간장(1큰술), 소금 약간을 넣고 곱게 갈면 된다.
농도가 너무 되직하면 물을 약간 더한다.

허니토스트

재료 식빵 4장, 버터 1큰술, 꿀 1작은술, 슈가파우더 약간



1 식빵은 빵칼을 이용해 가장자리를 잘라낸 후 칼집을 십자(+)로 깊숙이 낸다.



2 식빵 앞뒤로 버터를 얇게 펴 바르고 꿀을 바른 후 [발열팬]에 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.

3 [직화오븐 자동요리] 버튼을 눌러 [H4]를 선택하여 조리한다.

4 조리가 완료되면 따뜻할 때 슈가파우더를 뿌린다.

◀ Tip 휘핑크림을 곁들이면 더 맛있게 먹을 수 있다.
시판 휘핑크림에는 설탕이 들어있으므로 그냥 거품을 내서 올리면 되고, 생크림을 구입했을 경우에는 생크림 분량의 8~10% 정도 설탕을 더해 거품을 내면 된다.

닭강정

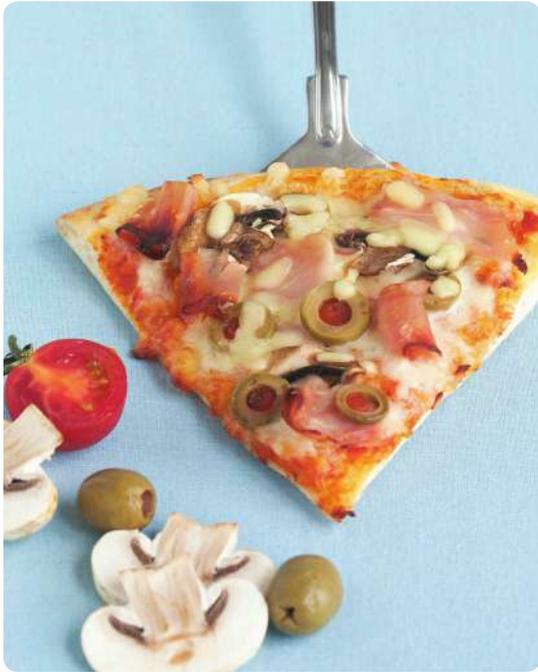
재료 닭가슴살 2쪽(200g), 양파 1/2개, 녹말가루 5큰술, 청주 1큰술, 소금 약간, 후춧가루 약간, 달걀 1개, 빵가루 1/2컵
소스 다진 마늘 1/2큰술, 스위트 칠리소스 3큰술, 스테이크소스 1큰술, 물엿 1/2큰술, 고추장 1큰술, 소금 약간, 후춧가루 약간

- 1 닭가슴살과 양파는 곱게 다진 후 녹말가루(3큰술), 청주, 소금, 후춧가루와 섞어 잘 치댄다.
- 2 달걀은 곱게 푼다. ①을 한입 크기로 동그랗게 만들어 녹말가루(2큰술), 달걀물, 빵가루 순으로 튀김옷을 입힌다.
- 3 [발열팬]에 ②를 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 4 [직화오븐 자동요리] 버튼을 눌러 [H5]를 선택하여 조리한다.
- 5 냄비에 소스 재료를 넣고 끓인 후 닭강정을 넣고 버무린다.

• Tip 닭가슴살 대신 닭안심을 써도 된다.
 아이가 어려서 매운 맛을 먹지 못한다면 고추장은 줄이거나 생략해도 된다. 이때 기호에 따라 양조간장이나 소금으로 간을 더해도 된다.



직화오븐 자동요리 H5 11분 30초



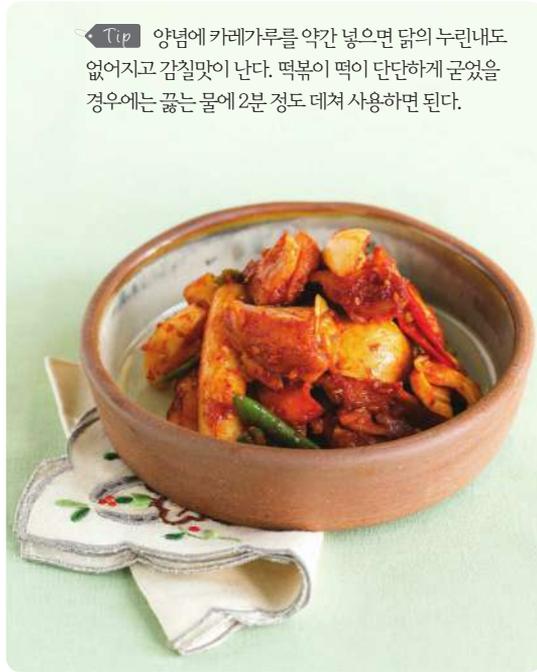
직화오븐 자동요리 H6 ⌚ 8분

냉동피자

재료 냉동 원형 피자 300~400 g

- 1 [낮은석쇠]에 냉동 원형 피자를 올린다.
- 2 [직화오븐 자동요리] 버튼을 눌러 [H6]을 선택하여 조리한다.

◀ Tip 냉동 원형 피자에 치즈 딥소스를 곁들이면 맛있게 먹을 수 있다. 치즈 딥소스는 우유(1/2컵)를 중탕으로 데운 후 잘게 썬 슬라이스 체다치즈(4장)를 조금씩 넣어가며 녹여 되직하게 농도를 만들면 된다.



직화오븐 자동요리 H7 ⌚ 19분

닭갈비

재료 닭다리살 150 g, 떡볶이 떡 6개, 양배추 3장(75 g), 당근 1/4개, 고구마(작은 것) 1개, 양파 1/2개, 청양고추 2개, 홍고추 1개, 대파 1대
양념 설탕 2큰술, 고춧가루 2큰술, 통깨 1큰술, 다진 마늘 1과 1/2큰술, 다진 생강 1/3큰술, 양조간장 3큰술, 청주 2큰술, 물엿 2큰술, 고추장 2큰술, 참기름 1큰술, 카레가루 2작은술, 후춧가루 약간



- 1 양배추는 2×4 cm 크기로 썰고, 고구마는 모양대로 편 썰고, 당근은 부채꼴모양으로 편 썬다.
- 2 양파는 사방 2 cm 크기로 썰고, 청양고추와 홍고추는 어슷 썬다. 대파는 1~2 cm 폭으로 채 썬다.
- 3 닭다리살은 사방 4 cm 크기로 썬다. 양념 재료를 골고루 섞는다.
- 4 볼에 닭다리살과 모든 채소, 떡볶이 떡, 양념 재료를 넣고 버무려 1시간 정도 재운다.
- 5 [발열팬]에 ④를 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 6 [직화오븐 자동요리] 버튼을 눌러 [H7]을 선택하여 조리한다.



직화오븐 자동요리 H8 10분



직화오븐 자동요리 H9 30분 15초

데리야키 윙

재료 닭날개 1팩(12~16개), 소금 약간, 후춧가루 약간, 물녹말 1큰술, 데리야키소스, 흑설탕 2와 1/2큰술, 생강즙 1/2큰술, 양조간장 5큰술, 청주 5큰술, 맛술 5큰술



1 닭날개는 2~3군데 정도 사선으로 칼집을 낸 후 소금, 후춧가루로 간한다.



2 내열용기에 데리야키소스 재료를 섞어 닭날개를 넣고 버무린 후 30분간 재운다.



3 ②의 닭날개는 건져 접시에 덜어둔다. 남은 소스에는 물녹말을 섞은 후 [레인지] 기능에서 2분간 데워 걸쭉하게 만든다.

4 [발열팬]에 ③의 닭날개를 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.

5 [직화오븐 자동요리] 버튼을 눌러 [H8]을 선택하여 조리하고 완료되면 ③의 소스를 곁들인다.

마늘치킨

재료 닭 1마리(900~1000g), 통마늘 8알, 로즈마리 2대, 버터 2큰술, 닭 밀양념 화이트와인 1/2컵, 소금 약간, 후춧가루 약간, 양념 다진 마늘 1큰술, 꿀 1큰술, 올리브유 4큰술



1 닭은 깨끗이 씻어 물기를 없앤 후 밀양념에 버무린다.



2 닭의 배 속에 통마늘과 로즈마리를 넣어 채운다. 버터는 중탕하여 녹인다.



3 양념 재료를 섞어 닭 껍질에 바른 후 버터를 골고루 바른다.

4 [낮은석쇠]에 닭의 가슴 부위가 아래로 향하도록 올려 원형접시 중앙에 놓는다.

5 [직화오븐 자동요리] 버튼을 눌러 [H9]를 선택하여 조리하고 중간에 알람음이 울리면 뒤집어 다시 조리한다.

Tip 닭고기 특유의 냄새에 민감하다면 우유에 30분 정도 담가두었다가 깨끗하게 헹군 후 물기를 없애고 밀간하면 된다.

허브돈가스

재료 돼지고기 등심 4쪽(200g), 샐러드용 채소 100g, 밀가루 3큰술, 달걀 1개, 빵가루 1/2컵, 돈가스소스 1/4컵, 올리브유 1큰술
돼지고기 밀감 로즈마리가루 1/2작은술, 소금 1/2작은술, 후춧가루 약간
샐러드 드레싱 올리브유 2큰술, 소금 1/4작은술, 발사믹식초 2작은술

- 1 돼지고기는 칼등으로 두들겨 육질을 부드럽게 한 뒤 밀감에 10분간 재운다. 달걀은 곱게 푼다.
- 2 ①의 돼지고기에 밀가루, 달걀물, 올리브유를 섞은 빵가루 순으로 튀김옷을 입힌다.
- 3 샐러드 채소는 찬물에 담갔다 건져 물기를 뺀다. 샐러드 드레싱 재료를 섞는다.
- 4 [발열팬]에 ②를 올리고 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 5 [직화오븐 자동요리] 버튼을 눌러 [H10]을 선택하여 조리한다.
- 6 조리가 완료되면 돈가스소스와 드레싱을 뿌린 샐러드 채소를 곁들인다.



직화오븐 자동요리 H10 11분



직화오븐 자동요리 H11  10분

너비아니

재료 쇠고기(채끝살 또는 안심) 300g, 잣가루 약간
양념 설탕 2큰술, 양조간장 4큰술, 청주 2큰술, 배즙 4큰술, 후춧가루 1/2작은술,
 다진 파 2작은술, 다진 마늘 1작은술, 참기름 1작은술



1

1 쇠고기는 사방 6cm 크기, 0.5cm 두께로 포를 떠 앞뒤로 잔칼집을 낸다.



2

2 큰 불에 양념 재료를 섞은 후 쇠고기를 넣고 버무려 30분간 재운다.

3 [발열팬]에 ②의 쇠고기를 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.

4 [직화오븐 자동요리] 버튼을 눌러 [H11]을 선택하여 조리한다.

5 조리 후 잣가루를 고명으로 뿌린다.

라자냐

재료 라자냐 8장, 피자치즈 약간, 올리브유 적당량
미트소스 다진 마늘 1큰술, 다진 양파 1/2개, 다진 당근 1/4개,
 다진 쇠고기 150g, 다진 돼지고기 150g, 토마토소스 2컵,
 월계수 잎 1장, 소금 약간, 후춧가루 약간, 올리브유 1큰술
크림소스 버터 2큰술, 밀가루 2큰술, 우유 1컵



- 1 라자냐는 제품 포장지에 표기된 시간만큼 삶아 찬물에 식힌 후 물기를 없앤다.
- 2 달군 팬에 올리브유를 두른 후 다진 마늘을 넣어 살짝 볶다가 양파와 당근을 넣어 한번 더 볶는다. 다진 쇠고기와 돼지고기를 넣고 익을 때까지 볶다가 토마토소스와 월계수 잎을 넣고 좀더 끓인 후 소금, 후춧가루로 간하여 미트소스를 만든다.
- 3 팬에 버터를 녹인 후 밀가루를 넣고 약한 불에서 걸쭉해질 때까지 볶다가 우유를 붓고 좀 더 끓여 크림소스를 만든다.
- 4 내열용기 안쪽에 올리브유를 바른 후 미트소스, 라자냐, 미트소스, 크림소스 순으로 켜켜이 담고 피자치즈를 뿌린다.
- 5 [낮은석쇠]에 ④를 올려 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 6 [직화오븐 자동요리] 버튼을 눌러 [H12]를 선택하여 조리한다.



직화오븐 자동요리 H12 16분

해산물샐러드

재료 주꾸미 4마리, 새우(대하) 6마리, 브로콜리 1/2개, 양상추 3장, 적양상추 3장, 적양파 1/2개, 올리브유 약간
꽃감드레싱 꽃감 2개, 레몬즙 3큰술, 올리고당 2큰술, 올리브유 3큰술, 소금 1/3작은술, 후춧가루 약간



- 1 브로콜리, 양상추, 적양상추는 한입 크기로 뜯고, 적양파는 채 썬 후 찬물에 담갔다가 건져 물기를 뺀다.
- 2 새우는 머리와 내장을 제거하고 껍질을 벗긴다. 주꾸미는 손질해서 길게 반으로 썬다.
- 3 믹서에 꽃감드레싱 재료를 넣고 간다.
- 4 [발열팬]에 브로콜리와 해산물을 올리고 올리브유를 뿌려 [낮은석쇠] 위에 올린다.
- 5 [직화오븐 자동요리] 버튼을 눌러 [H13]을 선택하여 조리한다. 완료되면 샐러드 채소와 함께 꽃감드레싱을 곁들인다.

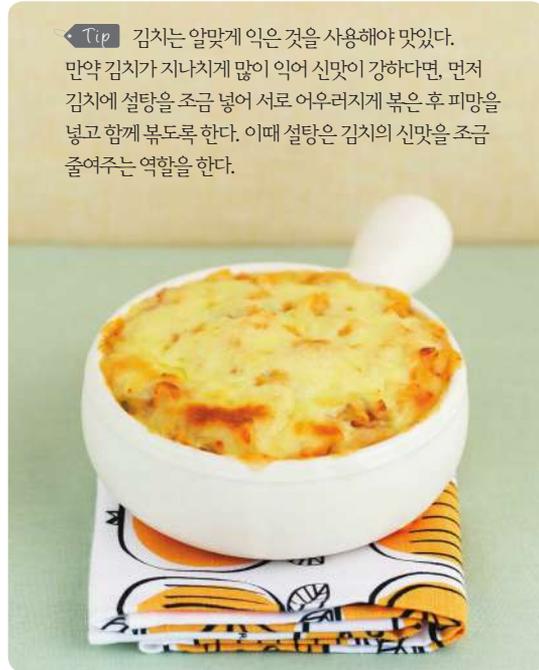
Tip 꽃감 대신 감을 사용해도 되는데, 이때는 올리고당을 조금 더 넣는다. 샐러드용 채소는 기호에 따라 다양하게 사용해도 좋다.



👉 직화오븐 자동요리 H13 ⌚ 11분



직화오븐 자동요리 H14 11분 30초



직화오븐 자동요리 H15 10분

연어스테이크

재료 연어(스테이크용) 150g X 2조각
마리네이드소스 다진 마늘 1과 1/2큰술, 실온에 두어 말랑해진 버터 2큰술, 레몬즙 1큰술, 로즈마리 가루 1작은술, 파슬리 가루 1작은술, 소금 약간, 후춧가루 약간, 올리브유 2작은술
레몬소스 레몬 껍질 약간, 레몬즙 1과 1/2개분, 양조간장 1작은술, 녹말물 1과 1/2작은술, 버터 1큰술



1 연어는 키친타월에 올려 물기를 없앤다.



2 마리네이드소스 재료를 섞어 연어 앞뒤로 바르고 30~40분간 재운다.



3 [발열팬]에 ②를 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.



4 [직화오븐 자동요리] 버튼을 눌러 [H14]를 선택하여 조리한다.

5 내열용기에 버터를 제외한 레몬소스 재료를 넣고 [레인지] 기능에서 2분간 가열한 후 버터를 섞어 완성된 요리에 곁들인다.

감자 김치그라탕

재료 감자 2개(400g), 배추김치 1컵(200g), 베이컨 3장, 청피망 1/4개(30g), 홍피망 1/4개(30g), 소금 1작은술, 후춧가루 1/4작은술, 우유 2/3컵, 피자치즈 3/4컵



1 감자는 껍질을 벗겨 4등분한 후 삶는다. 김치는 양념을 살짝 씻어 5×0.7cm 크기로 썬다. 피망과 베이컨도 김치와 같은 크기로 썬다.



2 달군 팬에 베이컨을 넣고 센 불에서 3분간 볶다가 김치와 피망을 넣고 3분간 더 볶는다.



3 ①의 감자는 뜨거울 때 으깨 소금, 후춧가루로 간한 후 ②를 넣고 우유를 부어 섞는다.



4 내열용기에 ③을 담고 피자치즈를 듬뿍 뿌린다.

5 [낮은석쇠]에 ④를 올려 원형접시 중앙에 놓는다.

6 [직화오븐 자동요리] 버튼을 눌러 [H15]를 선택하여 조리한다.

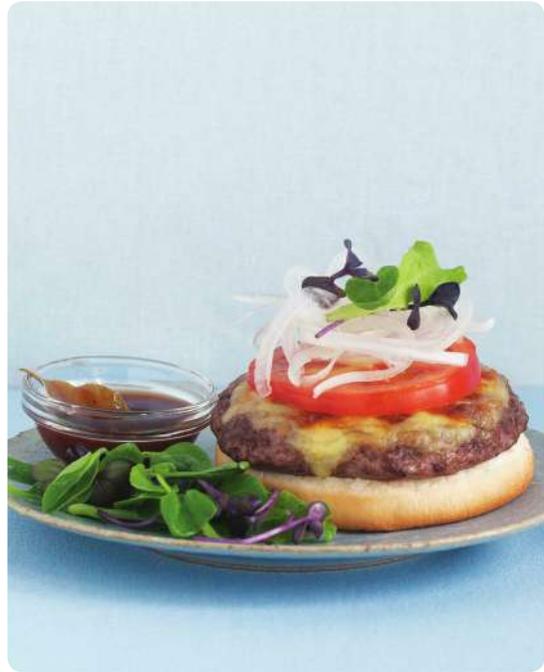


👉 직화오븐 자동요리 H16 ⌚ 10~13분 🍴 200g
🍴 400g

웨이감자

재료 감자(타원형) 200~400g, 소금 1/2작은술, 후춧가루 약간, 파슬리가루 약간, 올리브유 1작은술

- 1 감자는 깨끗이 씻어 껍질째 반달모양으로 8등분한다.
- 2 모든 재료를 섞어 버무린 후 [발열팬]에 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.
- 3 [직화오븐 자동요리] 버튼을 눌러 [H16]을 선택하여 원하는 분량에 맞춰 조리한다.



👉 직화오븐 자동요리 H17 ⌚ 13분

햄버거스테이크

재료 다진 쇠고기 100g, 다진 돼지고기 100g, 양파 1개, 피자치즈 1/3컵(30g), 토마토 슬라이스 2장, 크래송 약간 (생략 가능), 소금 약간, 후춧가루 약간, 올리브유 적당량
소스 월계수 잎 1장, 레드와인 2큰술, 스테이크소스 2큰술, 토마토케첩 2큰술, 물엿 2큰술, 후춧가루 약간



- 1 다진 쇠고기와 돼지고기는 키친타월에 올려 핏물을 제거한다. 냄비에 소스 재료를 넣고 한소끔 끓인다.
- 2 양파 1/2개는 채 썰어 찬물에 담갔다 건지고, 나머지 1/2개는 다진다.
- 3 달군 팬에 올리브유를 두르고 다진 양파를 넣어 볶은 후 소금, 후춧가루로 간한다.
- 4 다진 쇠고기와 돼지고기, 볶은 양파, 소금, 후춧가루를 섞어 잘 치면 후 2등분하여 둥글 납작하게 빚는다.
- 5 [발열팬]에 ④를 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.
- 6 [직화오븐 자동요리] 버튼을 눌러 [H17]을 선택하여 조리한 후 중간에 알림음이 울리면 피자치즈를 뿌린 후 다시 조리한다.
- 7 조리가 완료되면 토마토 슬라이스와 양파 채, 크래송을 얹고 ①의 소스를 곁들인다.



직화오븐 자동요리 H18 30분

계란빵

재료(1판분) 달걀(상온) 8개, 설탕 60g, 우유 85g, 강력분 30g, 박력분 60g, 베이킹파우더 2g, 실온에 두어 말랑해진 버터 약간, 소금 약간, 머핀틀(6구)



1 볼에 달걀(2개)과 설탕을 넣고 거품기로 섞은 후 우유를 조금씩 부어가며 잘 섞는다.



2 ①에 강력분, 박력분, 베이킹파우더를 넣고 골고루 섞는다.



3 머핀 틀(높이 4~5cm) 안쪽에 버터를 바른 후 ②의 반죽을 1/3 정도까지 채우고 소금을 뿌린다.



4 ③에 각각 달걀 1개씩을 넣고 소금을 뿌린 후 남은 반죽을 틀보다 1cm 정도 낮은 높이까지 채운다.

5 [낮은석쇠] 위에 머핀틀을 놓는다.

6 [직화오븐 자동요리] 버튼을 눌러 [H18]을 선택하여 조리한다.

Tip 머핀 틀이 없다면 일반 마트에서 많이 판매하는 1회용 유산지 머핀컵을 사용하면 된다. 또한 머핀 틀 안쪽에 1회용 유산지 머핀컵을 넣고 반죽을 담아 구우면 머핀 틀에 버터를 바르지 않아도 돼서 더 담백한 계란빵을 만들 수 있다.



직화오븐 자동요리 H19 8분 30초~11분

1 2조각
2 4조각
3 6조각

피자바게트

재료 바게트(1.5cm 두께) 2~6조각, 청피망 1/4개, 홍피망 1/4개, 양파 1/4개, 양송이버섯 1개, 베이컨 2장, 토마토소스 2큰술, 피자치즈 4큰술, 버터 약간



1 바게트는 한쪽 면에 버터를 바른다.



2 청피망, 홍피망, 양파, 양송이버섯, 베이컨은 굵게 다져 토마토소스와 섞는다.



3 바게트에 ②를 고루 퍼 바른 후 피자치즈를 뿌린다.

4 [낮은석쇠]에 ③을 올려 원형접시의 중앙에 놓는다.

5 [직화오븐 자동요리] 버튼을 눌러 [H19]를 선택하여 원하는 분량에 맞춰 조리한다.

마르게리따피자

재료(1판분) 밀가루(강력분) 125g, 인스턴트 드라이 이스트 3g,
설탕 5g, 소금 3g, 따뜻한 물 1/3컵, 올리브유 1/2큰술, 토마토소스 1/4컵,
방울토마토(슬라이스한 것) 4개, 피자치즈 110g, 바질 잎 4장

- 1 밀가루를 체에 내려 볼에 담은 후 이스트, 설탕, 소금을 서로 닿지 않게 넣는다.
- 2 ①에 따뜻한 물을 넣어 반죽한 후 반죽이 뭉쳐지면 올리브유를 넣고 10분간 더 반죽한다.
- 3 완성된 반죽을 동글려서 볼에 담아 랩이나 젖은 거즈로 싸운 후 [낮은석쇠]에 올린다. [직화오븐] 기능에서 40℃로 예열없이 40분간 발효한다. 또는 [발효/건조]기능에서 [2]를 선택하여 조리한다.
- 4 밀대를 이용해 ③의 반죽 안쪽은 0.3cm 두께로 얇게 밀고, 가장자리는 0.5cm 두께로 민다. ★ 오븐에서 구울 때 반죽이 부풀어오르는 것을 방지하기 위해서 포크로 구멍을 낸다.
- 5 [발열팬]에 ④를 올린 후 토마토소스를 바르고 방울토마토를 올린 후 피자치즈를 뿌려 [높은석쇠] 위에 올린다.
- 6 [직화오븐 자동요리] 버튼을 눌러 [H20]을 선택하여 조리한 후 꺼내 바질 잎을 얹는다.

Tip 마르게리따피자는 19세기 당시 최고 요리사가 마르게리따 여왕에게 이탈리아 국기에 들어있는 색깔의 재료 - 토마토(붉은색), 바질 잎(초록색), 모짜렐라 치즈(하얀색)를 토핑으로 올려 바쳤던 피자다. 현재 이탈리아의 대표적인 기본 피자로 손꼽히며 전세계적으로 널리 사랑받고 있다.

직화오븐 자동요리 H20  13분



바삭바삭 웰빙튀김요리

오븐에서 기름 없이 담백하고 바삭하게 튀겨
맛과 영양을 고루 챙길 수 있는 튀김요리.
칼로리 걱정도 없어 온가족이 부담 없이 즐길 수 있습니다.



👉 웰빙튀김 1 ⌚ 18분 30초



👉 웰빙튀김 2 ⌚ 16분

오징어허브튀김

재료 오징어 1마리, 밀가루 3큰술, 달걀 1개, 빵가루 1컵,
다진 바질 잎 1/4작은술, 올리브유 3큰술
소스 식초 1/2큰술, 양조간장 1큰술, 물 1큰술, 올리브당 1/2큰술

- 1 오징어 몸통에 손을 넣어 내장을 당겨 빼낸다. 내장은 잘라 버리고 깨끗이 씻는다. 몸통은 1cm 폭의 링 모양으로 썰고, 다리는 7~10cm 길이로 썬다.
- 2 빵가루에 다진 바질 잎과 올리브유를 넣고 잘 섞는다. 달걀은 곱게 푼다.
- 3 ①의 오징어에 밀가루, 달걀물, 빵가루 순으로 튀김옷을 입힌다.
- 4 [발열팬]에 ③을 올려 [낮은석쇠] 위에 올린다.
- 5 [웰빙튀김] 버튼을 눌러 [1]을 선택하여 조리한다.
- 6 조리가 완료되면 소스 재료를 섞어 곁들인다.

◀ Tip 특유의 허브 향이 싫다면, 허브 대신 고춧가루를 사용해도 좋다. 그러면 담백하면서도 매콤한 맛을 느낄 수 있다.

코코넛새우튀김

재료 새우 10마리, 녹말가루 1/3컵, 달걀흰자 1개분,
코코넛 슬라이스 1컵, 소금 약간, 후춧가루 약간
허니 머스터드소스 레몬즙 1큰술, 마요네즈 5큰술(50g),
머스터드 2와 2/3큰술(40g), 꿀 2큰술



- 1 새우는 2~3번째 마디 사이에 이썬시개를 꽂아 위로 올려 내장을 제거한 후 머리와 껍질을 제거한다. 깨끗이 씻어 물기를 뺀 후 소금, 후춧가루로 간한다.
- 2 달걀흰자는 곱게 풀어 소금, 후춧가루로 간한다.
- 3 ①의 새우에 녹말가루, 달걀흰자, 코코넛 슬라이스 순으로 튀김옷을 입힌다.
- 4 [발열팬]에 ③을 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 5 [웰빙튀김] 버튼을 눌러 [2]를 선택하여 조리한다.
- 6 조리가 완료되면 허니 머스터드소스 재료를 섞어 곁들인다.



👉 웰빙튀김 3 ⌚ 17분



👉 웰빙튀김 4 ⌚ 6~9분 📏 150 g 📏 300 g

양파링튀김

재료 양파 1~2개, 밀가루 1/4컵, 달걀 1개, 빵가루 1컵,
파슬리가루 1큰술, 올리브유 1큰술



1 양파는 깨끗이 씻어 물기를 없앤 후 0.7 cm 두께의 링 모양으로 썬다.



2 빵가루에 파슬리가루를 넣고 잘 섞는다. 달걀은 곱게 푼다.



3 위생팩에 양파와 밀가루를 넣고 흔들어 골고루 섞은 후 달걀물, 빵가루 순으로 튀김옷을 입힌다.

4 [발열팬]에 ③을 올려 올리브유를 바르고 [낮은석쇠] 위에 놓는다.

5 [웰빙튀김] 버튼을 눌러 [3]을 선택하여 조리한다.

냉동군만두

재료 시판용 냉동 군만두 150~300 g, 식용유 약간

1 [높은석쇠]에 냉동 군만두를 올려 식용유를 약간 바른다.

2 [웰빙튀김] 버튼을 눌러 [4]를 선택하여 조리한다.

3 기호에 따라 간장을 곁들인다.

◀ Tip 부피가 큰 냉동 군만두는 [레인지] 기능으로 30초 가량 더 조리해준다.

고구마탕

재료 고구마 2개, 검은깨 약간
시럽 설탕 3큰술, 포도씨유 1큰술



- 1 고구마는 껍질을 벗기고 사방 3cm 크기로 썬 후 [발열팬]에 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 2 [웰빙튀김] 버튼을 눌러 [5]를 선택하여 조리한다.
- 3 조리되는 동안 팬에 설탕, 포도씨유를 넣고 약한 불에서 노란색이 날 때까지 저으면서 시럽을 만든다.
- 4 ③의 시럽에 구운 고구마를 넣고 버무린 후 검은깨를 뿌린다.

◀ Tip 고구마 대신 단호박으로 만들어도 맛있다. 시럽 만드는 것이 번거롭다면 꿀이나 아가베시럽, 조청 등에 고구마를 버무려 먹어도 된다.



↓ 웰빙튀김 5 ⌚ 20분

냉동감자스틱

재료 시판용 냉동 감자스틱 300g

- 1 [발열팬]에 냉동 감자스틱을 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.
- 2 [웰빙튀김] 버튼을 눌러 [6]을 선택하여 조리한다.
- 3 기호에 따라 소금이나 토마토케첩을 곁들인다.

냉동너겟

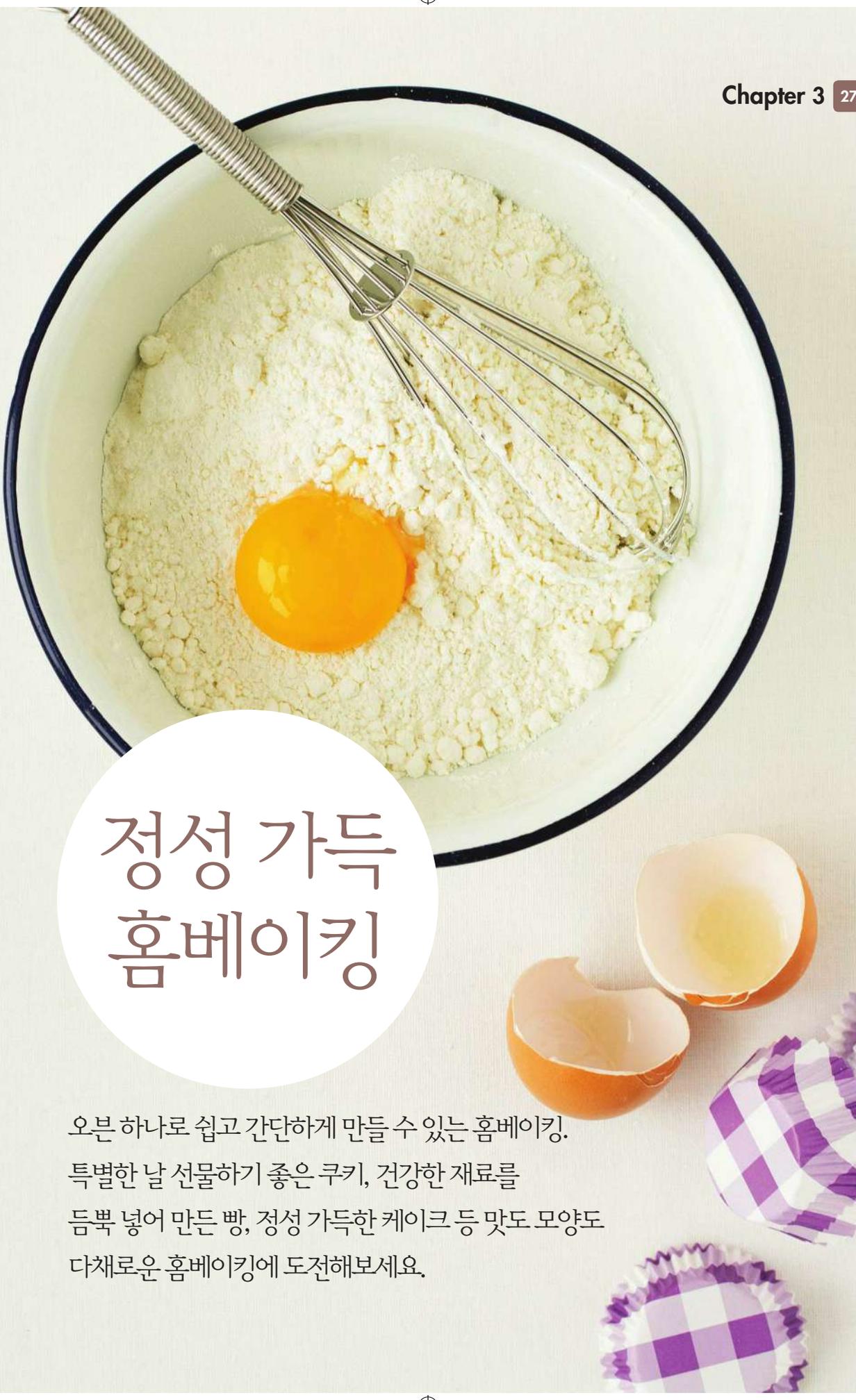
재료 시판용 냉동 너겟 300g

- 1 [발열팬]에 냉동 너겟을 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.
- 2 [웰빙튀김] 버튼을 눌러 [7]을 선택하여 조리한다.
- 3 기호에 따라 토마토케첩이나 머스터드소스를 곁들인다.



웰빙튀김 6 15분 30초

웰빙튀김 7 11분 30초



정성 가득 홈베이킹

오븐 하나로 쉽고 간단하게 만들 수 있는 홈베이킹.
특별한 날 선물하기 좋은 쿠키, 건강한 재료를
듬뿍 넣어 만든 빵, 정성 가득한 케이크 등 맛도 모양도
다채로운 홈베이킹에 도전해보세요.



👉 홈베이킹/한그릇요리 1-1 🕒 20분



👉 홈베이킹/한그릇요리 1-2 🕒 24분

호두머랭쿠키

재료(20개분) 달걀흰자 30g, 설탕 50g, 굵게 다진 호두 80g



1 달걀흰자는 거품기로 저어 거품을 낸 후 설탕을 3번에 나눠 넣으면서 살살 섞는다.



2 ①에 호두를 넣고 거품이 꺼지지 않도록 살살 섞는다.



3 [발열팬]에 종이포일을 깔고 ②의 반죽을 밤알 크기만큼 떠서 간격을 두고 올린 후 [낮은석쇠] 위에 놓는다.

4 [홈베이킹/한그릇요리] 버튼을 눌러 [1-1]을 선택하여 조리한다.

◀ Tip 머랭이란 달걀흰자에 설탕을 넣고 휘저어 거품을 낸 것을 말한다. 이때 설탕을 완전히 녹게 하고, 부드러운 질감을 내기 위해서 설탕을 조금씩 나눠 넣어가며 휘젓는 것이 좋다.

초코칩쿠키

재료(8~10개분) 실온에 두어 말랑해진 버터 50g, 설탕 60g, 달걀 1/2개, 박력분 80g, 베이킹소다 2g, 소금 2g, 초콜릿 칩 50g



1 볼에 버터와 설탕을 넣고 거품기로 저어 잘 섞는다. 달걀을 풀어 2~3번에 나눠 넣으면서 계속 젓는다.



2 ①에 박력분, 베이킹소다, 소금을 함께 체에 내려 주걱으로 자르듯이 섞는다.



3 ②에 초콜릿 칩을 넣고 잘 섞은 후 랩을 씌워 냉장고에서 20분간 휴지시킨다.



4 [발열팬]에 ③의 반죽을 소복하게 1큰술씩 떠서 지름 3cm 크기로 동그랗게 올린다. 손가락으로 반죽 윗부분을 살짝 누른 후 [낮은석쇠] 위에 올린다.

5 [홈베이킹/한그릇요리] 버튼을 눌러 [1-2]를 선택하여 조리한다.



👉 홈베이킹/한그릇요리 1-3 🕒 17분



👉 홈베이킹/한그릇요리 1-4 🕒 31분

아이싱쿠키

재료(3판분) 실온에 두어 말랑해진 버터 110g, 설탕 200g, 달걀 1개, 바닐라오일 1작은술, 박력분 280g, 베이킹파우더 4g, 소금 2g, 밀가루 약간



- 1 볼에 버터와 설탕을 넣고 거품기로 섞은 후 달걀과 바닐라오일을 넣고 잘 섞는다.
- 2 ①에 박력분, 베이킹파우더, 소금을 함께 체에 내려 주걱으로 자르듯이 섞는다.
- 3 ②를 둥글 납작하게 만들어 위생팩에 넣고 냉장실에서 1시간 정도 휴지시킨다.
- 4 도마에 밀가루를 뿌리고 ③의 반죽을 올린 후 밀대를 이용해 0.3~0.5cm 두께로 얇게 민다.
- 5 ④의 반죽을 모양틀로 찍은 후 [발열팬]에 올려 [낮은석식] 위에 놓는다.
- 6 [홈베이킹/한그릇요리] 버튼을 눌러 [1-3]을 선택하여 조리한다.

아몬드슈가볼

재료(2판분) 실온에 두어 말랑해진 버터 100g, 소금 1/4작은술, 설탕 30g, 우유 15g, 박력분 140g, 다진 아몬드 60g, 슈가파우더 약간



- 1 볼에 버터, 소금, 설탕을 넣고 거품기로 저어 잘 섞는다. 우유를 3번에 나눠 넣으면서 계속 젓는다.
- 2 ①에 박력분을 넣고 주걱으로 가볍게 섞은 후 다진 아몬드를 넣고 반죽한다. 랩을 씌워 냉장실에서 30분간 휴지시킨다.
- 3 ②의 반죽을 꺼내 지름 2cm 크기의 아몬드모양으로 빚은 후 [발열팬]에 올려 [낮은석식] 위에 놓는다.
- 4 [홈베이킹/한그릇요리] 버튼을 눌러 [1-4]를 선택하여 조리한다.
- 5 완전히 식힌 후 슈가파우더를 묻힌다.



홈베이킹/한그릇요리 1-5 32분

유자머핀

재료(1판분) 실온에 두어 말랑해진 버터 50g,
설탕 40g, 달걀 1개, 떠먹는 플레인 요거트 1/2통,
유자청 45g, 박력분 60g, 아몬드가루 20g,
베이킹파우더 1.5g, 머핀 틀(6구) 1개



- 1 볼에 버터와 설탕을 넣고 거품기로 저어 잘 섞는다.
달걀을 풀어 2~3번에 나눠 넣으면서 계속 젓는다.
- 2 ①에 플레인 요거트, 유자청을 순서대로 넣어 고르게 섞는다.
- 3 ②에 박력분, 아몬드가루, 베이킹파우더를 함께 체에 내려 주걱으로 가볍게 섞는다.
- 4 머핀 틀에 유산지 머핀컵을 넣은 뒤 ③의 반죽을 틀 높이의 2/3 정도까지 채운다.
- 5 [낮은석쇠]에 ④를 올려 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 6 [홈베이킹/한그릇요리] 버튼을 눌러 [1-5]를 선택하여 조리한다.



홈베이킹/한그릇요리 1-6 40분

브라우니

재료(1개분) 실온에 두어 말랑해진 버터 60g, 설탕 110g, 소금 약간, 달걀 1개, 밀가루(강력분) 50g, 코코아가루 10g, 호두 25g, 우유 1큰술, 바닐라에센스 약간, 브라우니 틀(14×8×5cm) 1개

Tip 바닐라에센스는 바닐라 풍미를 내는 수용성 향료로 열에 의해 쉽게 휘발하므로 생크림이나 과즙음료, 빙과류 등에 쓰기 적합하다. 브라우니 반죽에 호두, 아몬드, 피칸, 피스타치오 등 원하는 견과류를 다양하게 넣어 구우면 씹는 맛과 고소한 맛을 더할 수 있어 좋다.

- 1 볼에 버터, 설탕, 소금을 넣고 거품기로 저어 잘 섞는다. 달걀을 풀어 2~3번에 나눠 넣으면서 계속 젓는다.
- 2 ②에 밀가루와 코코아가루를 함께 체에 내려 섞는다.
- 3 굵게 다진 호두, 우유, 바닐라에센스를 넣고 잘 섞은 후 브라우니 틀에 담는다.
- 4 [낮은석쇠]에 ③을 올려 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 5 [홈베이킹/한그릇요리] 버튼을 눌러 [1-6]을 선택하여 조리한다.





홈베이킹/한그릇요리 1-7 40분

스폰지케이크

재료(1개분) 시판용 스폰지케이크 믹스 1봉지, 달걀 3개,
우유 1/5컵, 과일 약간, 원형케이크 틀(지름 18 cm) 1개
휘핑크림 생크림 300 g, 설탕 15~20 g



- 1 스폰지케이크 믹스의 조리 예에 따라 케이크 반죽을 만든다.
- 2 원형케이크 틀에 유산지를 깔고 ①의 반죽을 채운 후 [낮은석쇠]에 올려 원형점시의 중앙에 놓는다.
- 3 [홈베이킹/한그릇요리] 버튼을 눌러 [1-7]을 선택하여 조리한다.
- 4 ③의 케이크를 식혀 틀에서 분리한 후 원하는 두께로 자른다.
- 5 휘핑크림 재료를 거품기로 충분히 섞어 스폰지케이크에 퍼 바른 후 기호에 따라 과일로 장식한다.

Tip 장식용으로 레몬껍질을 활용하기 위해서는 레몬을 깨끗하게 세척해야 한다. 먼저 소금으로 박박 문질러 닦은 후 물로 깨끗하게 헹군다. 이때 끓는 물에 살짝 데쳐주면 더 좋다. 레몬껍질은 노란색만 얇게 벗겨 써야 하는데, 그 이유는 하얀색 속껍질이 들어가면 쓴맛이 날 수 있기 때문이다.

별다른 반찬 없이도 맛있게 똑딱 비울 수 있는 한그릇요리.
속 든든한 아침 메뉴는 물론, 몸에 좋은 영양밥과 푸짐한 그라탕까지
자동메뉴 버튼 하나로 손쉽게 만들어 보세요.

알콩달콩 한그릇요리





☞ 홈베이킹/한그릇요리 2-1 ⌚ 26분



☞ 홈베이킹/한그릇요리 2-2 ⌚ 15분

쇠고기 야채죽

재료 쌀 1컵, 다진 쇠고기 100g, 당근 1/6개(30g), 양파 1/4개(50g), 애호박 1/9개(30g), 따뜻한 물 3컵, 참기름 1/2큰술, 소금 약간
양념 양조간장 1큰술, 참기름 1/2큰술



1 쌀은 3시간 정도 불린 후 체에 발쳐 물기를 빼고 물(1컵)과 함께 믹서에 넣어 곱게 간다. 다진 쇠고기는 양념에 버무려 [레인지] 기능에서 3분간 조리한 후 곱게 다진다.



2 당근과 양파는 잘게 다지고, 애호박은 곱게 돌려 깎아 잘게 다진다.



3 1L 이상의 내열용기에 쌀, 쇠고기, 다진 채소, 물(2컵), 참기름을 넣고 섞은 후 소금으로 간하고 랍을 섞워 구멍을 3~4군데 정도 낸다.



4 [홈베이킹/한그릇요리] 버튼을 눌러 [2-1]을 선택하여 조리한다. 조리 중간과 완료 후 잘 저어준다.

버섯 건강 영양죽

재료 찬밥 2공기, 표고버섯 1개, 양송이버섯 2개, 물 3컵, 소금 약간, 식용유 약간

표고버섯 양념 후춧가루 약간, 다진 마늘 약간, 양조간장 약간, 참기름 약간
고명 잣가루 1작은술, 호두가루 1작은술



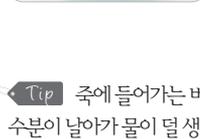
1 믹서에 찬밥과 물을 넣고 곱게 간다.



2 표고버섯은 채 썰어 양념한 후 팬에 넣고 중간 불에서 1분간 볶는다.



3 양송이버섯은 반 자르고 얇게 편 썰어 소금으로 간한 후 팬에 넣고 중간 불에서 2분간 볶는다.



4 내열용기에 모든 재료를 넣고 섞은 후 랍을 섞워 구멍을 3~4군데 정도 낸다.

5 [홈베이킹/한그릇요리] 버튼을 눌러 [2-2]를 선택하여 조리한 후 고명을 뿌린다. 조리 중간에 잘 저어준다.

◀ Tip 죽에 들어가는 버섯을 한번 볶아서 넣는 이유는 버섯의 수분이 날아가물이 덜 생기고 씹는 맛이 더욱 쫄깃해지기 때문이다.



☞ 홈베이킹/한그릇요리 2-3 ⌚ 12분



☞ 홈베이킹/한그릇요리 2-4 ⌚ 25분

콩나물밥

재료 찬밥 2공기, 콩나물 3줌(150g), 다진 쇠고기 50g
쇠고기 양념 설탕 1/4큰술, 양조간장 1/2큰술, 후춧가루 약간,
 다진 마늘 1작은술, 참기름 1작은술
양념장 고춧가루 1큰술, 다진 파 1/2큰술, 양조간장 2큰술,
 참기름 1큰술, 통깨 1작은술, 다진 마늘 1작은술



1 다진 쇠고기는 양념에 조물조물 무친다.



2 콩나물은 깨끗이 씻은 후 체에 발쳐 물기를 뺀다. 양념장 재료를 골고루 섞는다.



3 내열용기에 ①의 쇠고기를 얇게 깔고 밥을 담은 후 콩나물을 얹고 랩을 씌워 구멍을 3~4군데 정도 낸다.

4 [홈베이킹/한그릇요리] 버튼을 눌러 [2-3]을 선택하여 조리한 후 완료되면 양념장을 곁들인다.

고구마밥

재료 불린 쌀 1컵, 고구마 1개(200g), 은행 8개, 물 1과 1/2컵



1 고구마는 껍질을 벗겨 사방 1cm 크기로 썰고, 은행은 껍질을 벗긴다.



2 내열용기에 모든 재료를 넣고 섞은 후 랩을 씌워 구멍을 3~4군데 정도 낸다.

3 [홈베이킹/한그릇요리] 버튼을 눌러 [2-4]를 선택하여 조리한다. 조리 중간에 잘 저어준다.

☞ Tip 은행 껍질이 잘 벗겨지지 않는다면, 달군 팬에 식용유를 약간 두르고 은행을 넣어 중간 불에서 볶은 후 키친타월에 올려 비벼가며 벗긴다.

섬초오믈렛

재료 섬초(시금치) 50~60g, 달걀 5개, 양파 1/2개, 방울토마토 4~5개, 피자치즈 1/5컵(20g), 빵가루 약간, 소금 약간, 후춧가루 약간, 식용유 1작은술

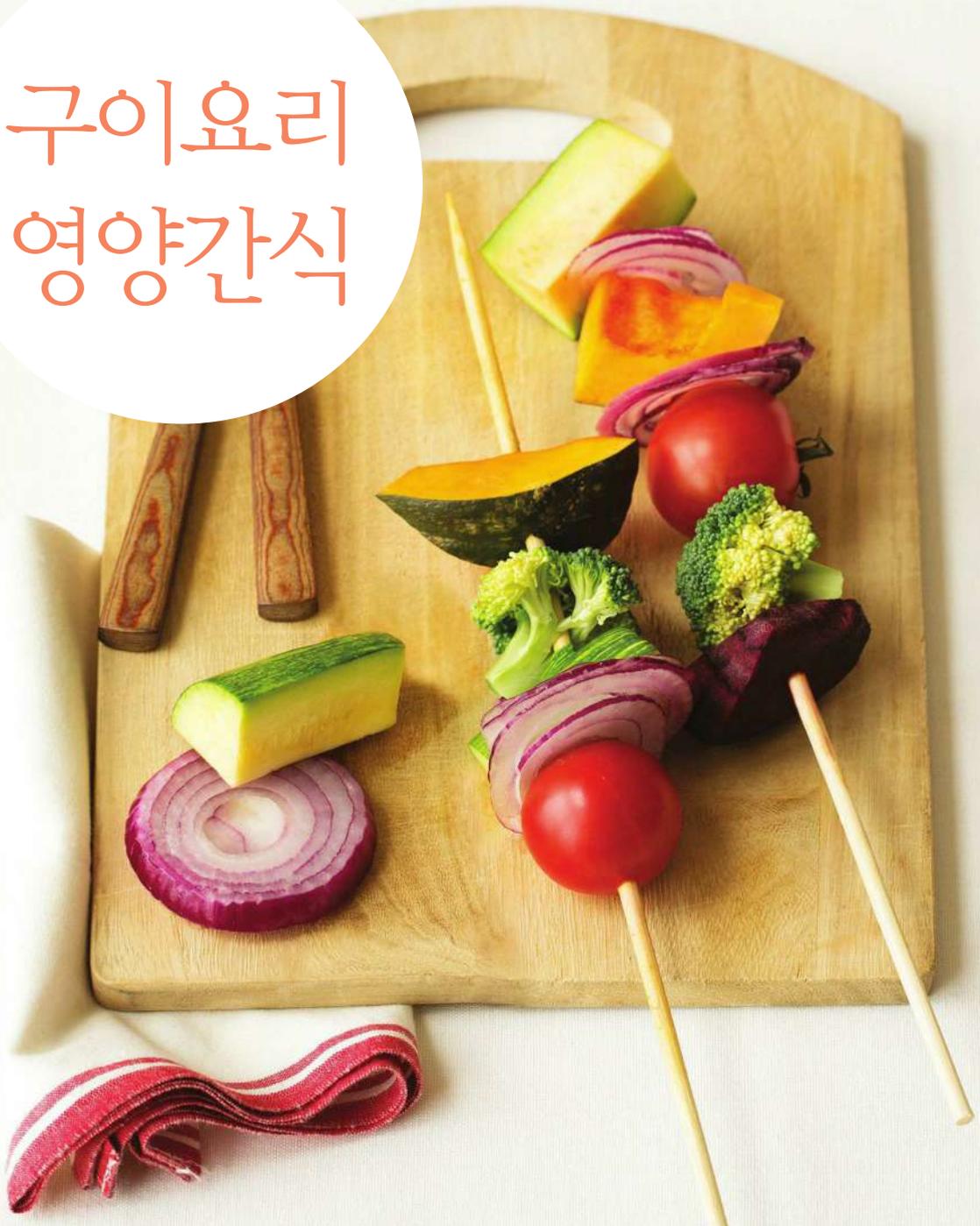
- 1 시금치는 뿌리를 잘라내고 다듬어 깨끗이 씻는다. 달걀은 소금과 후춧가루로 간하여 곱게 푼다.
- 2 양파와 방울토마토는 0.3cm 두께로 슬라이스한다.
- 3 그라탕 용기(직경 20cm, 높이 4cm) 안쪽에 식용유를 바른 후 달걀물, 시금치+양파+방울토마토, 피자치즈, 빵가루, 소금, 후춧가루, 피자치즈 순으로 담는다.
- 4 [낮은석쇠]에 ㉓을 올려 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 5 [홈베이킹/한그릇요리] 버튼을 눌러 [2-5]를 선택하여 조리한다.



홈베이킹/한그릇요리 2-5 18분

겉은 노릇노릇, 속은 부드럽고 촉촉하게 익혀주는 구이요리.
영양이 듬뿍 담긴 엄마표 건강 간식.
기름기 짝 뺀 생선구이, 집에서 간편하게 만드는 우리 아이의 특별한 간식 등
다양하게 즐겨보세요.

구이요리 영양간식





구이요리/영양간식 1-1 14~20분 1 2마리
2 4마리



구이요리/영양간식 1-2 17~20분 1 2토막
2 4토막
3 6토막

꽂치구이

재료 꽂치 2~4마리(120~150 g), 소금 약간



1 꽂치는 젓가락을 이용해 아가미 안쪽의 내장을 빼낸다. 가위로 지느러미를 제거하고 깨끗이 씻어 물기를 없앤다.



2 살이 두꺼운 등쪽에 2 cm 간격으로 어슷하게 칼집을 낸다. 소금을 뿌려 간한 후 [발열팬]에 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.

3 [구이요리/영양간식] 버튼을 눌러 [1-1]을 선택하여 원하는 분량에 맞춰 조리한다.

◀ Tip 꽂치는 비린내가 강해 신선한 것을 골라야 한다. 눈이 선명하고 몸체에 광택과 탄력이 있으며 작지만 통통한 것이 맛있다.

갈치구이

재료 갈치(10 cm 길이) 2~6토막, 소금 약간



1 갈치는 칼등으로 은색 비늘을 벗기고 깨끗하게 씻어 물기를 없앤 후 소금을 뿌려 간한다.

2 [발열팬]에 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.

3 [구이요리/영양간식] 버튼을 눌러 [1-2]를 선택하여 원하는 분량에 맞춰 조리한다.

◀ Tip 갈치가 남았을 때는 찬물에 깨끗하게 씻어 청주를 뿌린 후 한 토막씩 종이포일로 감싸 지퍼백에 담아 얼린다. 이렇게 하면 비린내도 적고 서로 들러 붙지 않아 꺼내 먹기도 편하다.

가래떡구이

재료 가래떡(12cm 길이) 2~4줄, 참기름 약간, 꿀(또는 조청) 약간

- 1 가래떡에 참기름을 골고루 바른 후 [발열팬]에 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.
- 2 [구이요리/영양간식] 버튼을 눌러 [1-3]을 선택하여 원하는 분량에 맞춰 조리한다. 기호에 따라 꿀이나 조청을 곁들인다.

👉 구이요리/영양간식 1-3 ⌚ 15~18분 1 2줄 2 4줄



👉 구이요리/영양간식 1-4 ⌚ 7~9분 1 20알 2 40알 3 60알

은행구이

재료 은행 20~60알, 소금 약간, 포도씨유 약간, 나무꼬치 4~12개

- 1 은행은 소금, 포도씨유와 함께 버무려 나무꼬치에 5알씩 꽂는다.
 - 2 [발열팬]에 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.
 - 3 [구이요리/영양간식] 버튼을 눌러 [1-4]를 선택하여 원하는 분량에 맞춰 조리한다.
- Tip 은행은 철에 따라 무른정도가 다르기 때문에 제철 은행이 아닌 경우 [그릴] 기능으로 2~5분가량 더 조리해준다.



👉 구이요리/영양간식 1-5 ⌚ 9분 30초

새송이버섯 간장구이

재료 새송이버섯 2~3개

양념 설탕 1큰술, 양조간장 2큰술, 후춧가루 1/8작은술, 다진 파 1작은술, 다진 마늘 1작은술, 참기름 1작은술

- 1 새송이버섯은 2cm 두께로 모양을 살려 길게 썬 후 격자무늬로 칼집을 낸다.
- 2 양념 재료를 섞어 새송이버섯에 골고루 바른 후 [발열팬]에 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.
- 3 [구이요리/영양간식] 버튼을 눌러 [1-5]를 선택하여 원하는 분량에 맞춰 조리한다.



귀요리/영양간식 2-1 24분



귀요리/영양간식 2-2 9~10분 2개 4개

시리얼바

재료(6~8개분) 우유 15g, 버터 3g, 물엿 60g, 흑설탕 4g, 계핏가루 1g, 해바라기씨 90g, 콘플레이크 50g, 호두 40g, 파이틀(18cm)



1 냄비에 우유, 버터, 물엿, 흑설탕, 계핏가루를 넣고 약한 불에서 끓인다.



2 ①에 해바라기씨, 콘플레이크, 호두를 넣고 잘 섞어 파이틀에 담는다.

3 [낮은석쇠]에 ②를 올려 원형접시의 중앙에 놓는다.

4 [귀요리/영양간식] 버튼을 눌러 [2-1]을 선택하여 조리한다.

Tip 시리얼바는 오븐에 구운 후 완전히 식힌 다음에 썰어야 부서지지 않는다. 시리얼은 시판 시리얼이나 뮤즐리 모두 사용할 수 있고 견과류도 다양하게 대체 가능하다. 기호에 따라 말린 과일을 더해도 맛있다.

콘치즈

재료 시판용 옥수수 캔 1/2~1통, 다진 청피망 1큰술, 다진 홍피망 1큰술, 마요네즈 1큰술, 설탕 1작은술, 피자치즈 3/5컵(60g), 은박접시(소) 2~4개



1 옥수수 캔은 체에 밭쳐 물기를 뺀 후 피자치즈를 제외한 나머지 재료와 섞는다.



2 은박접시에 ①을 40g 씩 담고 피자치즈를 뿌린 후 [높은석쇠]에 올려 원형접시의 중앙에 놓는다.

3 [귀요리/영양간식] 버튼을 눌러 [2-2]를 선택하여 원하는 분량에 맞춰 조리한다.

Tip 다양한 부재료를 더하면 풍성한 맛을 즐길 수 있다. 양파를 옥수수 알갱이 크기로 썰어 살짝 볶거나 그대로 섞어도 잘 어울리고, 구운 마늘칩을 뿌린 후 피자치즈를 올려 구워도 별미다.



👉 **구이요리/영양간식 2-3** ⌚ 18분

매콤한 닭봉구이

재료 닭봉 1팩(500 g)

양념 설탕 1큰술, 고춧가루 1/2큰술, 다진 마늘 1/2큰술, 청주 1큰술, 양조간장 1/2큰술, 스위트 칠리소스 1과 1/2큰술, 고추장 1큰술

- 1 닭봉은 깨끗이 씻은 후 살 부위 앞뒤에 칼집을 2~3군데 정도 낸다.
- 2 볼에 양념 재료를 섞은 후 닭봉을 넣고 버무려 30분간 재운다.
- 3 **[발열팬]**에 ㉸를 올려 **[낮은석쇠]** 위에 놓는다.
- 4 **[구이요리/영양간식]** 버튼을 눌러 **[2-3]**을 선택하여 조리한다.



◀ **Tip** 닭봉은 다른 부위에 비해 닭 특유의 냄새가 조금 더 강한 편이다. 그 냄새에 민감하다면 우유에 30분 정도 담가두었다가 깨끗하게 헹군 후 물기를 없애고 양념하면 된다.

편리하고 빠른요리

시간이 오래 걸리는 음식들을 손쉽게 할 수 있는 편리하고 빠른 기능. 일반오븐에서는 조리시간이 길었던 메뉴들을 빠르게 조리할 수 있으며, 요구르트 발효 뿐만 아니라 건조 기능을 이용한 다양한 과일칩을 만들 수 있습니다.

빠른
요리

빠른요리/반찬요리 1-1 26~32분 900 g
 1000 g
 1100 g

바베큐통닭

재료 닭 1마리(900~1100 g), 허브솔트 1작은술, 청주 2큰술, 시즈닝(치킨용) 1/2큰술, 해바라기유 2큰술

- 1 닭은 깨끗이 씻은 후 물기를 없애고 목의 기름부분, 꽂지, 날개 끝을 잘라낸다. 닭의 가슴부위에 포크로 몇 군데 찌러 준 후 허브솔트, 청주를 넣어 상온에서 1시간 재운다.
- 2 시즈닝과 해바라기유를 잘 섞어 닭껍질에 골고루 바른다.
- 3 [낮은석쇠]에 닭의 가슴 부위가 위로 향하도록 올려 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 4 [빠른요리/반찬요리] 버튼을 눌러 [1-1]을 선택하여 원하는 분량에 맞춰 조리한다.



Tip 밀간할 때 말린 허브나 생허브를 다져서 함께 넣어주면 색다른 풍미를 낼 수 있다. 허브로는 로즈마리나 오레가노, 타임 등을 쓰면 잘 어울리고 모두 마트에서 구입이 가능하다.

바베큐립

재료 돼지 등갈비 400~800g, 양송이버섯 2개, 양파 1/2개, 스테이크소스 1과 1/2컵, 버터 약간, 물 2큰술, 월계수 잎 1장

- 1 돼지 등갈비는 안쪽의 속껍질을 제거하고 3~4마디 크기로 등분한 후 찬물에 1시간 정도 담가 핏물을 뺀다.
- 2 큰 불에 ①의 등갈비, 스테이크소스(1컵)를 넣고 버무려 15~20분간 재운다.
- 3 양송이버섯은 반으로 썰고, 양파는 잘게 다진다.
- 4 팬에 버터를 녹인 후 양파를 넣어 중간 불에서 갈색이 날 때까지 볶다가 양송이버섯을 넣고 2분간 더 볶는다.
- 5 ④의 팬에 남은 스테이크소스(1/2컵), 물, 월계수 잎을 넣고 끓여 소스를 만든다.
- 6 **[높은석쇠]**에 ②의 등갈비를 올려 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 7 **[빠른요리/반찬요리]** 버튼을 눌러 [1-2]를 선택하여 원하는 분량에 맞춰 조리한다. 완료되면 ⑤의 소스를 곁들인다.



빠른
요리



빠른요리/반찬요리 1-2 18~28분

400g
 800g

빠른
요리

통감자 ▶ 빠른요리/반찬요리 1-3 13~18분

1	400 g
2	600 g
3	800 g

통고구마 ▶ 빠른요리/반찬요리 1-4 14~18분

1	400 g
2	600 g
3	800 g

통감자

재료 감자(중간 크기) 2~4개(400~800 g)



- 1 감자는 깨끗이 씻어 물기를 없앤 후 포크로 3~4군데 정도 찌는다.
- 2 [낮은석쇠]에 ①을 올려 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 3 [빠른요리/반찬요리] 버튼을 눌러 [1-3]을 선택하여 원하는 분량에 맞춰 조리한다.

통고구마

재료 고구마(중간 크기) 2~4개(400~800 g)



- 1 고구마는 깨끗이 씻어 물기를 없앤 후 [높은석쇠]에 올려 원형접시의 중앙에 놓는다. (직경이 5cm가 넘는 경우는 반으로 자른 후 조리하세요.)
- 2 [빠른요리/반찬요리] 버튼을 눌러 [1-4]를 선택하여 원하는 분량에 맞춰 조리한다.

빠른
요리

빠른요리/반찬요리 1-5 15~25분



발효

발효/건조 1 5시간

과일잼

재료

1. 바나나잼 바나나 200g, 설탕 100g
2. 파인애플잼 파인애플 과육 200g, 설탕 100g
3. 키위잼 키위 200g, 설탕 100g



- 1 1L 이상 용량의 내열용기에 잘게 다진 과일 재료와 분량의 설탕을 넣고 잘 섞는다.
- 2 [빠른요리/반찬요리] 버튼을 눌러 [1-5]를 선택하여 원하는 과일 종류에 맞춰 조리한다. (1 - 바나나, 2 - 파인애플, 3 - 키위)

◀ Tip 바나나잼은 다른 잼들과 달리 색깔이 쉽게 변색되니 냉장고에 오래 보관할 것이라면 설탕과 함께 레몬즙을 약간 뿌리면 좋다. 또는 완성된 바나나잼에 중탕으로 녹인 초콜릿을 섞어 바나나초코잼을 만들어도 된다.

요구르트

재료 우유 2와 1/2컵(500 ml), 떠먹는 플레인 요구르트 1통(100g)



- 1 우유는 중탕하거나 [레인지] 기능에서 1분간 조리하여 따뜻하게 데운다.



- 2 내열용기에 우유, 플레인 요구르트를 넣고 잘 섞어 랍을 씌운 후 원형접시의 중앙에 올린다.
- 3 [발효/건조] 버튼을 눌러 [1]을 선택하여 조리한다.

◀ Tip 요구르트는 다양한 음료나 드레싱 재료로 써도 잘 어울린다. 믹서에 제철 과일과 요구르트, 레몬즙, 물을 넣고 갈아서 인도의 대표음료이자 요구르트 음료인 라씨를 만들어도 맛있다. 달콤한 맛의 과일과 요구르트를 간 후 꿀, 소금을 더해 샐러드 드레싱으로 활용해도 좋다.

발효



발효/건조 2 40분

빵 발효

재료 밀가루(강력분) 250 g, 인스턴트 드라이 이스트 4g,
소금 4g, 설탕 20g, 우유 140g, 실온에 두어 말랑해진 버터 20g

- 1 강력분을 체에 내려 볼에 담은 후 이스트, 소금, 설탕을 서로 닿지 않게 넣는다.
- 2 우유를 중탕하여 미지근하게 데운 후 ①에 넣고 잘 섞는다.
- 3 ②에 버터를 넣고 골고루 섞어 반죽한 후 볼에 담아 랩을 씌운다.
- 4 [낮은석쇠]에 ④를 올려 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 5 [발효/건조] 버튼을 눌러 [2]를 선택하여 조리한다.



건조

말린 감자칩 & 말린 고구마칩

재료

말린 감자칩 감자 1개(200g), 소금 약간

말린 고구마칩 고구마 1개(200g), 설탕 약간

- 1 감자 또는 고구마는 깨끗이 씻어 물기를 없앤 후 0.3cm 두께로 슬라이스한다.
- 2 [낮은석쇠]에 ①을 올려 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 3 [발효/건조] 버튼을 눌러 말린 감자칩은 [7], 말린 고구마칩은 [8]을 선택하여 조리한다. 조리가 반 정도 진행되면 중간에 한번 뒤집어준다.

말린 감자칩 🖱 발효/건조 7 ⌚ 1시간 50분

말린 고구마칩 🖱 발효/건조 8 ⌚ 2시간 20분



건조

사과칩

재료 사과 1개

- 1 사과는 깨끗이 씻어 사과 씨 빼는 도구로 씨를 제거한 후 0.3cm 두께로 슬라이스한다.
- 2 [낮은석쇠]에 ①을 올려 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 3 [발효/건조] 버튼을 눌러 [3]을 선택하여 조리한다. 조리가 반 정도 진행되면 중간에 한번 뒤집는다.

🖱 발효/건조 3 ⌚ 2시간 50분



▶ Tip 여름에는 습한 날씨로 인해 쉽게 눅눅해 질 수 있으니 바삭 건조해 수분을 충분히 날린다.

건조 바나나칩 & 파인애플칩

재료

바나나칩 바나나 1개

파인애플칩 파인애플 1/2개

- 1 바나나 또는 파인애플은 껍질을 벗기고 0.3~0.5 cm 두께로 슬라이스한다.
- 2 [낮은석쇠]에 ①을 올려 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 3 [발효/건조] 버튼을 눌러 바나나칩 [4], 파인애플칩 [5]를 선택하여 조리한다. 조리가 반정도 진행되면 중간에 한번 뒤집는다.

바나나칩  발효/건조 4  2시간 50분

파인애플칩  발효/건조 5  3시간 20분



건조 오렌지칩

재료 오렌지 1개

- 1 오렌지는 깨끗이 씻어 물기를 없앤 후 0.3~0.5 cm 두께로 슬라이스한다.
- 2 [낮은석쇠]에 ①을 올려 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 3 [발효/건조] 버튼을 눌러 [6]을 선택하여 조리한다. 조리가 반정도 진행되면 중간에 한번 뒤집는다.

 발효/건조 6  2시간



건조



발효/건조 9 ⏰ 2시간 50분

건조



발효/건조 10 ⏰ 2시간

말린 애호박

재료 애호박 1개

- 1 애호박은 깨끗이 씻어 물기를 없앤 후 0.5 cm 두께로 슬라이스한다.
- 2 [낮은석쇠]에 ①을 올려 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 3 [발효/건조] 버튼을 눌러 [9]를 선택하여 조리한다. 조리가 반정도 진행되면 중간에 한번 뒤집는다.

육포

재료 쇠고기(홍두깨살) 300~500 g

양념 배1/4개, 사과 1/4개, 대파 1뿌리, 마늘 4쪽, 물 1/2컵, 간장 1/2컵, 설탕 1/2큰술, 청주 1/3컵, 꿀 1/2큰술

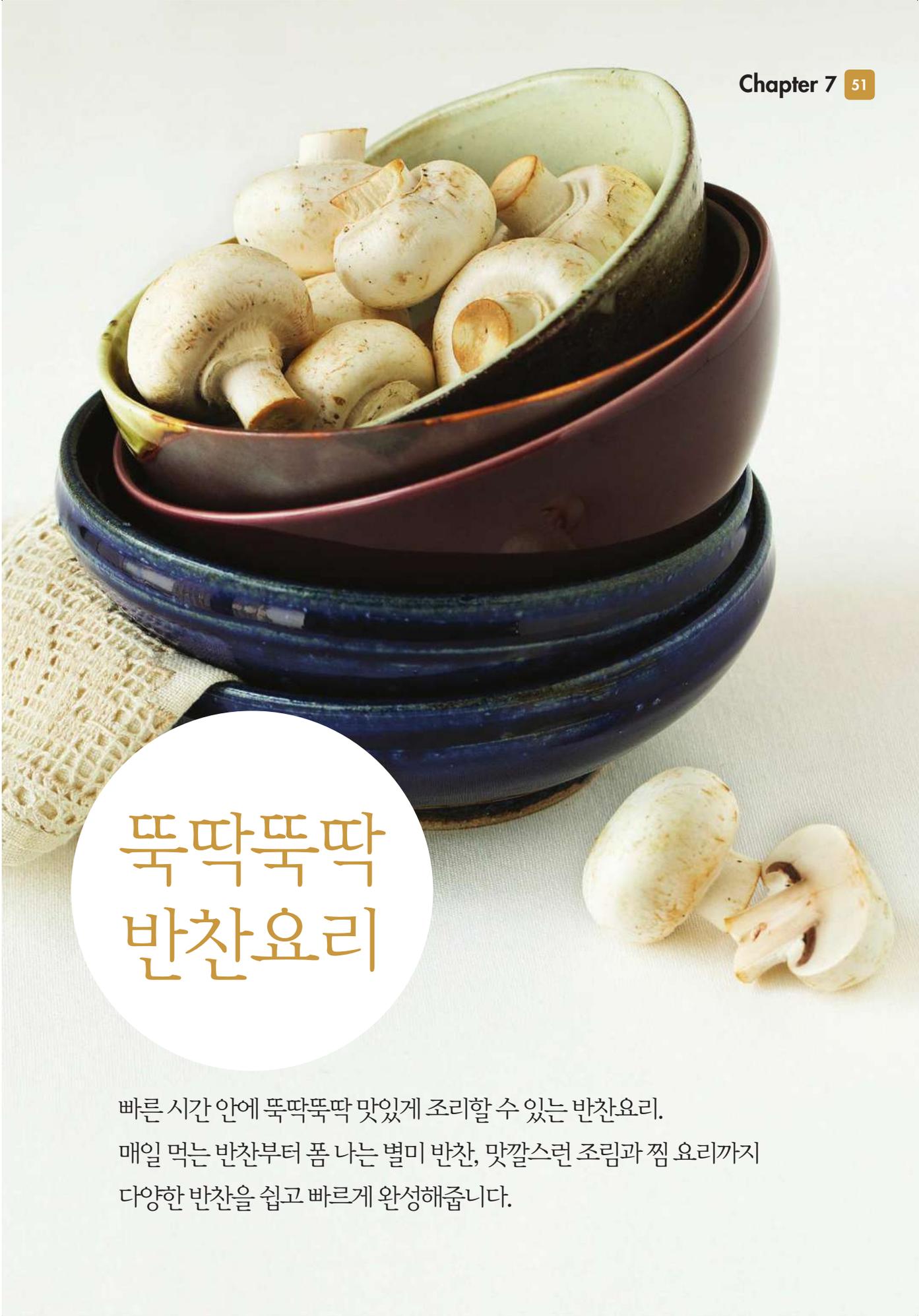


- 1 쇠고기는 0.3 cm 두께로 얇게 슬라이스한 뒤 물에 담가 핏물을 빼고 키친타월로 물기를 없앤다.



- 2 큰 볼에 양념 재료를 섞어 ①의 쇠고기를 넣고 냉장고에서 하룻밤 정도 재운다.
- 3 [낮은석쇠]에 ②를 올려 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 4 [발효/건조] 버튼을 눌러 [10]을 선택하여 조리한다. 조리가 반정도 진행되면 중간에 한번 뒤집는다.

Tip 육포를 잘못 보관하면 산패된 기름 풍미가 날 수 있으니, 만들어 완전히 식힌 후 종이포일로 싸서 지퍼백에 담아 냉동실에 보관한다.



똑딱똑딱 반찬요리

빠른 시간 안에 똑딱똑딱 맛있게 조리할 수 있는 반찬요리.

매일 먹는 반찬부터 폼 나는 별미 반찬, 맛깔스런 조림과 찜 요리까지
다양한 반찬을 쉽고 빠르게 완성해줍니다.



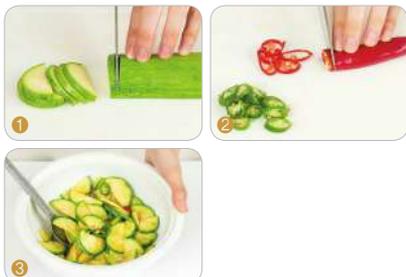
빠른요리/반찬요리 2-1  6분 30초

애호박나물

재료 애호박 1개, 풋고추 1/2개, 홍고추 1/2개,
소금 1/3작은술, 물 1컵

양념 통깨 1/3작은술, 다진 마늘 1/3작은술, 참기름 약간,
소금 약간

- 1 애호박은 0.5cm 두께의 반달모양으로 썬 후 소금물에 3분간 절여 물기를 없앤다.
- 2 풋고추와 홍고추는 송송 썰어 물에 담근 후 흔들어 씻어 씨를 제거한다.
- 3 내열용기에 애호박과 양념 재료를 넣고 버무린 후 랩을 씌워 구멍을 3~4군데 정도 낸다.
- 4 **[빠른요리/반찬요리]** 버튼을 눌러 [2-1]을 선택하여 조리한다.



Tip 애호박에는 지용성 비타민인 베타카로틴이 풍부하게 들어 있어 양념에 참기름을 넉넉히 더해주면 체내 흡수율을 높일 수 있다.

감자조림

재료 감자 2개

양념 설탕 1큰술, 양조간장 2큰술, 물 2큰술,
참기름 1/3큰술, 통깨 약간, 후춧가루 약간,
다진 파 1/3작은술, 다진 마늘 1/3작은술

- 1 감자는 껍질을 벗겨 사방 2cm 크기로 썬 후 찬물에 담가 녹말기를 제거한다.
- 2 내열용기에 양념 재료를 섞은 후 감자를 넣고 버무려 20분간 재운다.
- 3 [빠른요리/반찬요리] 버튼을 눌러 [2-2]를 선택하여 조리한다. 조리 중간에 골고루 섞는다.



빠른요리/반찬요리 2-2 25분



무조림

재료 무 350g, 국물용 멸치(머리와 내장 제거한 것) 5마리, 물 1컵

양념 고춧가루 1과 1/2큰술, 다진 마늘 1큰술,
양조간장 3큰술, 맛술 1큰술, 조청 1큰술

- 1 무는 1~1.5cm 두께의 부채꼴 모양으로 썬다. 양념 재료를 골고루 섞는다.
- 2 얇고 넓은 내열용기에 무를 담고 양념을 끼얹는다. 무가 잠길 만큼 물을 붓고 국물용 멸치를 넣는다.
- 3 [빠른요리/반찬요리] 버튼을 눌러 [2-3]을 선택하여 조리한다. 조리 중간에 골고루 섞는다.



빠른요리/반찬요리 2-3 42분



황태강정

재료 불린 황태 1마리, 참기름 3큰술
양념 설탕 1큰술, 다진 파 1/3큰술, 다진 마늘 1/3큰술,
맛술 2큰술, 고추장 2큰술, 참기름 1큰술, 깨소금 약간

- 1 황태는 가위를 이용해 지느러미를 자르고 적당한 크기로 썰어 참기름을 골고루 바른다.
- 2 양념 재료를 섞어 황태에 골고루 바른 후 [발열팬]에 ①을 올려 [낮은석식] 위에 놓는다.
- 3 [빠른요리/반찬요리] 버튼을 눌러 [2-4]를 선택하여 조리한다.





빠른요리/반찬요리 2-5 12분



빠른요리/반찬요리 2-6 18분

더덕구이

재료 더덕 8~10뿌리

양념 설탕 1큰술, 고춧가루 1/2큰술, 통깨 1/3큰술,

다진 마늘 1/2큰술, 물 1큰술, 고추장 2큰술, 참기름 1큰술



1 더덕은 껍질을 벗겨 반으로 가른 후 방망이로 밀어 납작하게 편다.

2 양념 재료를 섞어 더덕 앞뒤에 골고루 바른다.

3 **[발열팬]**에 ②를 올려 **[높은석쇠]** 위에 놓는다.

4 **[빠른요리/반찬요리]** 버튼을 눌러 [2-5]를 선택하여 조리한다.

Tip 더덕을 손질할 때는 겉의 흙을 털어낸 뒤 흐르는 물에 깨끗이 씻어 칼이나 필러로 껍질을 벗긴다. 이때 나오는 더덕의 진액은 손에 묻으면 잘 씻겨지지 않으니 가급적 일회용 장갑을 끼고 손질하는 것이 좋다. 또는 뜨거운 물에 굵은 소금을 약간 넣고 더덕을 담갔다가 바로 건진 후 찬물에 행귀 껍질을 벗기면 끈적한 진액이 더덕 내부로 스며들어 조금 더 쉽게 벗길 수 있다.

명란달걀찜

재료 달걀 2개, 명란젓 1/2개(30g), 양파(소) 1/4개, 대파 10cm, 후춧가루 약간, 청주 1작은술, 참기름 1/2작은술, 멸치 육수 1/2컵



1 달걀은 곱게 풀어 체에 내린다.

2 명란은 껍질을 갈라 속만 파내고, 양파와 대파는 잘게 다진다.

3 내열용기에 달걀물, 명란, 양파, 대파, 후춧가루, 청주, 참기름, 멸치 육수를 넣고 잘 섞어 내열 뚜껑으로 덮는다.

4 **[낮은석쇠]**에 ③을 올려 원형접시의 중앙에 놓는다.

5 **[빠른요리/반찬요리]** 버튼을 눌러 [2-6]을 선택하여 조리한다.

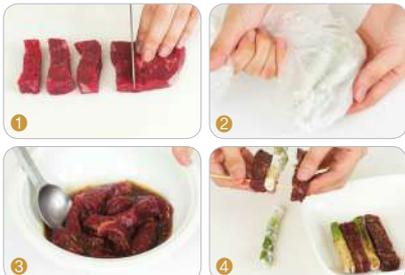
Tip 명란달걀찜에 넣을 멸치 육수는 물 1컵에 멸치 5마리를 넣고 센 불에서 끓여 바글바글 끓으면 약한 불로 줄여 10분간 더 끓인 후 체에 밭쳐 만든다.



빠른요리/반찬요리 2-7 11분

두릅 쇠고기산적

재료(4개분) 쇠고기(산적용) 200g, 두릅 8개, 찹쌀가루 1큰술, 나무꼬치 4개
쇠고기 양념 설탕 1큰술, 청주 1큰술, 양조간장 2큰술, 참기름 1큰술, 후춧가루 약간, 다진 파 1작은술, 다진 마늘 1작은술



- 1 쇠고기는 키친타월에 올려 핏물을 제거한 후 길이 6cm, 두께 1.5cm 크기로 썬다.
- 2 두릅은 역선 줄기는 잘라내고 순만 손질한다. 위생팩에 두릅과 찹쌀가루를 담고 흔들어 가루를 골고루 입힌다.
- 3 큰 볼에 양념 재료를 섞은 후 쇠고기를 넣고 30분간 재운다.
- 4 꼬치에 두릅과 쇠고기를 번갈아 2개씩 꽂은 후 [발열팬]에 올려 [낮은석쇠]에 올린다.
- 5 [빠른요리/반찬요리] 버튼을 눌러 [2-7]을 선택하여 조리한다.



빠른요리/반찬요리 2-8 18~22분 1 200 g
2 400 g

김치찌침

재료 목은 김치 200~400 g, 통깨 1큰술, 들기름 1큰술, 물 1/2컵

- 1 목은 김치는 한입 크기로 썰어 들기름과 통깨를 넣고 버무린다.
- 2 내열용기에 ①의 김치를 담고 물을 부어 랩을 씌운 후 구멍을 3~4군데 정도 낸다.
- 3 [빠른요리/반찬요리] 버튼을 눌러 [2-8]을 선택하여 원하는 분량에 맞춰 조리한다. 조리 중간에 골고루 섞는다.



가나다순

가래떡구이 39
 갈차구이 38
 감자 김치그라탕 18
 감자조림 53
 계란빵 20
 고구마밥 35
 고구마탕 25
 고등어구이 9
 과일잼 46
 김치찜 57
 콩차구이 38
 냉동감자스틱 26
 냉동군만두 24
 냉동너겟 26
 냉동피자 12
 네비아니 15
 닭갈비 12
 닭강정 11
 닭다리구이 9
 더덕구이 55
 데리아키wing 13
 두릅 쇠고기산적 56
 리자냐 16
 마늘치킨 13
 마르게리따피자 21
 말린 감자칩 48
 말린 고구마칩 48
 말린 애호박 50
 매콤한 닭봉구이 41
 명린달걀찜 55
 무조림 53
 바나나칩 49
 바베큐립 44
 바베큐통닭 43
 버섯 건강 영양죽 34
 브라우니 31
 빵 발효 47

사과칩 48
 새송이간장구이 39
 섹초오믈렛 36
 쇠고기아채죽 34
 스펀지케이크 32
 시리얼바 40
 인몬드슈가볼 29
 아이싱쿠키 29
 애호박나물 52
 앙파링튀김 24
 연어스테이크 18
 오렌지칩 49
 오징어허브튀김 23
 요구르트 46
 웨지감자 19
 유지머핀 30
 육포 50
 은행구이 39
 초코칩쿠키 28
 코코넛새우튀김 23
 콘치즈 40
 콩나물밥 35
 통감자 45
 통고구마 45
 통삼겹살 10
 파인애플칩 49
 피자버게트 20
 해산물샐러드 17
 햄버거스테이크 19
 허니토스트 10
 허브돈가스 14
 호두머랭쿠키 28
 황태강정 54

**주재료별
(가나다순)****쇠고기**

네비아니 15
 두릅 쇠고기산적 56
 리자냐 16
 쇠고기아채죽 34
 육포 50
 햄버거스테이크 19

돼지고기

리자냐 16
 바베큐립 44
 통삼겹살 10
 햄버거스테이크 19
 허브돈가스 14

닭고기

닭갈비 12
 닭강정 11
 닭다리구이 9
 데리아키wing 13
 마늘치킨 13
 매콤한 닭봉구이 41
 바베큐통닭 43

생선

갈차구이 38
 고등어구이 9
 콩차구이 38
 연어스테이크 18
 황태강정 54

해산물

오징어허브튀김 23
 코코넛새우튀김 23
 해산물샐러드 17

채소와 버섯

감자 김치그라탕 18
 김치찜 57
 더덕구이 55
 말린 애호박 50
 무조림 53
 버섯 건강 영양죽 34
 새송이간장구이 39
 섹초오믈렛 36
 쇠고기아채죽 34
 애호박나물 52
 앙파링튀김 24
 콩나물밥 35
 감자와 고구마
 감자 김치그라탕 18
 감자조림 53
 고구마밥 35
 고구마탕 25
 냉동감자스틱 26
 말린 감자칩 48
 말린 고구마칩 48
 웨지감자 19
 통감자 45
 통고구마 45
 과일
 과일잼 46
 바나나칩 49
 사과칩 48
 오렌지칩 49
 유지머핀 30
 파인애플칩 49
 떡
 가래떡구이 39

