



SAMSUNG



DE68-04587A-00

COOK BOOK

삼성 스마트오븐의 특별 레시피 200

SAMSUNG

COOK BOOK

삼성 스마트오븐의
특별 레시피 200

Contents

삼성 스마트오븐의 특별 레시피 200

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



13



19



38



52

Chapter 1

바삭바삭
에어프라이요리

Chapter 2

건강하고 촉촉한
스팀요리

Chapter 3

직화오븐

Chapter 4

편리한 기능

- 10 냉동감자스틱
- 10 냉동너겟
- 11 웨지감자
- 11 냉동핫도그
- 12 닭다리구이
- 12 데리야키wing
- 13 바비큐통닭
- 14 닭강정
- 15 허브돈가스
- 16 동파육
- 17 통삼겹살
- 17 고구마탕
- 18 오징어허브튀김
- 18 코코넛새우튀김
- 19 양파링튀김
- 19 김말이
- 20 스프링롤
- 20 허니토스트
- 21 통감자
- 21 통고구마
- 22 옥수수크림 코로케

- 24 찐감자와두 가지 소스
- 24 고구마 샐러드
- 25 단호박 견과류 꿀찐
- 25 마약 옥수수
- 26 브로콜리찐과
두 가지 소스
- 26 양념 가지찐
- 27 양념 콩나물찐
- 27 양념 숙주찐
- 28 양념 시금치찐
- 28 양념 부추찐
- 29 양념 깻잎찐
- 29 양념 파리고추찐
- 30 양배추찐과 견과류 쌈장
- 30 들깨양념 새송이버섯찐
- 30 대파소스 두부찐
- 31 간장양념 코다리찐
- 31 강정소스 북어찐
- 32 대파소스 자반고등어찐
- 32 매콤양념 조기찐
- 32 간장소스 가자미찐

- 33 광동식소스 도미찐
- 34 발사믹소스 흰살생선찐
- 34 요거트소스 연어찐
- 35 유린기소스 꽃게찐
- 35 대하찐과두 가지 소스
- 36 오징어숙회 초무침
- 36 치즈소스 홍합찐
- 37 오리엔탈소스
바지락찐
- 37 양념 꼬막찐
- 38 통삼겹살찐
- 38 돼지목살찐
- 39 훈제오리찐
- 39 닭가슴살찐 샐러드
- 40 찐달걀
- 40 순대찐
- 40 찐 만두
- 40 찐빵과 연유소스
- 40 냉동떡
- 41 배꼐찐
- 42 견과류 머핀

- 44 냉동피자
- 44 마늘치킨
- 45 닭갈비
- 46 너비아니
- 47 고등어구이
- 47 연어스테이크
- 48 라자냐
- 49 해산물샐러드
- 50 감자 김치그라탕
- 50 햄버거스테이크
- 51 계란빵
- 51 시리얼바
- 52 마르게리따피자
- 53 단호박 부추군만두
- 54 누룽지
- 54 나물밥 크로켓
- 55 바비큐립
- 56 생선가스버거
- 57 깻소새우
- 57 탕수육

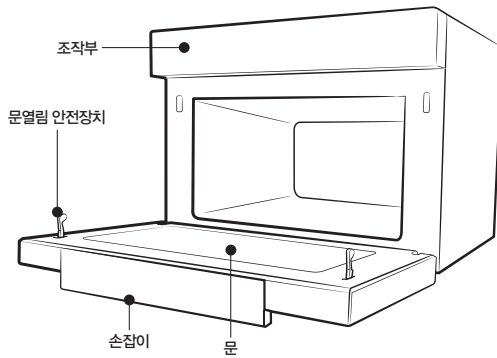
- 59 과일잼
- 59 해물짬뽕라면
- 60 요구르트
- 60 식혜
- 61 빵 반죽
- 61 피자 반죽
- 62 육포
- 62 말린 애호박
- 62 말린 표고버섯
- 63 말린 감자
- 63 고구마칩
- 63 사과칩
- 64 파인애플칩
- 64 바나나칩
- 64 오렌지칩



- * 인분수가 표기된 메뉴를 제외한 모든 메뉴는 2인분 기준입니다.
- * 메뉴에 표기된 1컵은 200 ml, 1큰술은 15 cc, 1작은술은 5 cc 기준입니다.
- * 인덱스(145쪽)에는 가나다순 메뉴 리스트와 주재료별 메뉴 리스트가 있어 손쉽게 원하는 메뉴를 찾으실 수 있습니다.

Chapter 5	Chapter 6	Chapter 7	Chapter 8	Chapter 9	Chapter 10
뚝뚝뚝 반찬요리	노릇노릇 구이요리	알콩달콩 한그릇요리	주말별미 일품요리	인기만점 영양간식	정성가득 홈베이킹
66 애호박나물	78 삼치구이	88 쇠고기 야채죽	104 돼지고기 오븐구이	118 피자바게트	130 호두머랭쿠키
66 새우어묵	78 콩치구이	88 버섯 건강 영양죽	105 삼겹살 깻잎말이	119 쥐포구이	130 초코칩쿠키
67 호두 멸치볶음	79 갈치구이	89 단호박 크림수프	106 굴튀김	119 시나몬 바나나구이	131 참깨과자
67 우영 캐슈넛조림	79 조기구이	89 양송이 크림수프	107 고추잡채와 꽃빵	119 옥수수버터구이	131 아이싱쿠키
68 감자조림	80 병어구이	90 야채수프	108 단호박 해산물구이	120 콘치즈	132 아몬드슈가볼
68 무조림	80 코다리구이	91 토마토 해산물수프	109 가리비해물구이	120 매콤한 닭봉구이	133 초콜릿마카롱
69 연근조림	81 통오징어구이	92 양파수프	110 해물꼬치구이	121 닭꼬치	134 마들렌
70 쇠고기장조림	81 새우구이	93 콩나물밥	111 낙지케밥	121 떡꼬치	135 유자머핀
70 새송이장조림	82 홍합치즈구이	93 고구마밥	112 키조개 두부샌드	122 조랭이떡 그라탕	136 브라우니
71 황태강정	82 전복구이	94 단호박 영양밥	113 전복떡갈비	123 시리얼피자	137 고구마파이
72 방어포구이	83 키조개쌈장구이	95 우유 채소영양밥	114 대합그라탕	123 스위트포테이토	138 꽃만주
72 꼬막양념구이	83 불닭구이	96 버섯리조토	115 토마토 가지그라탕	124 감자피자	139 구름빵
73 더덕구이	84 스테이크	97 오징어 라이스볼	116 영양약식	125 감자팬케이크	140 녹차마블식빵
73 두릅 쇠고기산적	84 토마늘구이	98 섬초오믈렛		126 토파아키쉬	141 밤빵
74 새송이떡갈비	85 고추장삼겹살	98 마파두부덮밥		127 새우라이스버거	142 대추 밤케이크
75 명란달걀찜	85 소시지구이	99 스트로가노프덮밥		128 커스터드푸딩	143 스펀지케이크
75 김치찜	86 가래떡구이	100 꽃게볶음밥 그라탕			144 블루베리 쉬폰케이크
76 아삭이고추전	86 새송이 간장구이	101 치킨퀘사디아			
76 두부완자전	86 은행구이	102 치킨팟파이			

■ 각 부분의 이름



■ 기능 설명

직화오븐 오븐모드 보다 강한 열풍을 이용하여 음식물을 빠르게 익혀주며 음식 표면을 바삭하게, 속을 촉촉하게 하므로 오븐 및 구이요리, 냉동식품의 조리 시 사용하면 좋습니다.

오븐 열풍과 함께 오븐 팬을 이용하므로 음식물의 내부까지 열 전달이 빨라 겉과 속을 동시에 익혀줍니다. 제과 · 제빵이나 통닭 등의 두꺼운 육류조리 시 사용하면 좋습니다.

스팀 스팀쿠커를 이용해 스팀요리 40종류 메뉴를 자동으로 조리해 줍니다.

에어프라이 21가지의 튀김요리를 기름에 튀기지 않아도 맛있고 건강하게 즐길 수 있습니다.

HMR 간편조리 가정 간편식 조리 기능을 사용할 때 조리시간만 추가하여 사용합니다.

스마트룩 스마트룩 139가지에 대해 메뉴와 분량만 선택해 주면 자동으로 최적의 온도와 시간을 설정해 주어 쉽고 빠르게 요리할 수 있습니다.

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.

발효/건조 요구르트 제조 및 빵 반죽(식빵, 크로와상 등)의 발효 기능에 사용하거나, 고추, 무, 버섯, 과일, 해산물 등을 건조할 때 사용합니다.

탈취 조리 후 내부에 밴 음식 냄새를 줄이는 데 사용합니다.

패속해동 해동할 음식의 종류와 무게만 선택하면 자동으로 조리시간이 설정됩니다.



기능선택 버튼

오븐, 레인지, 그릴 등 원하는 기능을 선택할 때 사용합니다.

진행표시부

현재시간, 조리의 진행상태, 온도 등이 표시됩니다.

■ 부속품과 사용방법

부속품	직화오븐 오븐/그릴	레인지	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.
스팀쿠커	×	○	• 스팀요리 기능을 이용할 때 사용합니다.

○ 사용할 수 있습니다.

△ 주의해서 사용하세요. (오랜 시간 조리 시에는 사용하지 마시고 사용 중 자주 확인하세요.)

× 사용하지 마세요. (그릇의 변형이나 화재의 위험이 있습니다.)

■ 사용 가능한 그릇의 종류

그릇의 종류	도자기류	내열 유리 그릇	내열 플라스틱 그릇	일반 플라스틱 그릇	일반 유리 그릇	나무 · 종이 그릇	금선/은선 무늬 그릇	비닐봉지	랩	호일
직화오븐 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 뒷부분을
편편하게 깎아 계량한다.



설탕, 소금 등의 가루류
가득 담은 후 사진처럼
윗부분을 편편하게 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 그릇에
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.

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 풍지를 가위로 잘라 버린다.

■ HMR(Home Meal Replacement) 간편조리 수동조리 가이드

HMR 간편조리는 복합 열원(레인지 + 오븐/그릴)을 사용하여 가정 간편식(냉동식품)을 더 맛있게 조리하는 기능입니다.

조리를 할 경우, 발열팬(위) + 높은석쇠(아래)를 준비하여 발열팬 위에 조리할 음식을 올려놓으세요.

- 반드시 냉동식품의 포장지를 완전히 제거한 후 발열팬 위에 음식을 올려놓으세요.
- 발열팬과 높은석쇠를 사용하지 않으면 조리가 되지 않을 수 있으니 반드시 부속품을 사용설명서대로 올바르게 사용해 주세요.

1. HMR 간편조리 버튼을 누르세요.
2. $\wedge$ $\vee$ 버튼을 눌러 조리시간을 설정하세요.
 - 조리 테이블은 아래 제공되는 테이블을 참조하세요.
3. 시작/+30초 버튼을 누르세요.

항목	중량 (g)	시간	비고
1	냉동 군만두	250 ~ 350	교자 타입 : 8 ~ 10개, 군만두 타입 : 7 ~ 9개, 전병 타입 : 3 ~ 4개
		350 ~ 450	교자 타입 : 10 ~ 12개, 군만두 타입 : 9 ~ 11개, 전병 타입 : 4 ~ 5개
		450 ~ 550	교자 타입 : 12 ~ 14개, 군만두 타입 : 11 ~ 13개, 전병 타입 : 5 ~ 6개
2	치킨 너겟	300 ~ 400	14개 ~ 18개
		400 ~ 500	18개 ~ 22개
		500 ~ 600	22개 ~ 26개
3	치킨 wing	300 ~ 400	8개 ~ 10개
		400 ~ 500	10개 ~ 12개
		500 ~ 600	12개 ~ 14개
		600 ~ 700	14개 ~ 16개
4	볶음밥	200 ~ 300	1인분
		450 ~ 550	2인분
5	김말이	200 ~ 300	일반 크기 : 8 ~ 12개 작은 크기(한입 사이즈) : 14 ~ 20개
		300 ~ 400	일반 크기 : 12 ~ 16개 작은 크기(한입 사이즈) : 20 ~ 26개
		400 ~ 500	일반 크기 : 16 ~ 20개 작은 크기(한입 사이즈) : 26 ~ 32개
6	떡갈비	200 ~ 300	두꺼운 타입의 경우 가이드된 시간에서 30초~1분 추가해 주세요.
		300 ~ 400	
		400 ~ 500	
7	햄박 스테이크	250 ~ 350	
		350 ~ 450	
8	고로케	200 ~ 300	
		300 ~ 400	
		400 ~ 500	
9	냉동 피자	150 ~ 250	
		250 ~ 350	
		350 ~ 450	
10	감자튀김	200 ~ 300	
		450 ~ 550	
		700 ~ 800	

⚠ 주의

냉동 군만두는 조리 전 표면에 기름을 반드시 발라주셔야 표면이 과도하게 타는 것을 방지할 수 있습니다.

📖 참고

- 각 식품 제조사별 크기와 두께가 달라 조리시간이 달라질 수 있습니다.
- 김말이, 떡갈비, 햄박 스테이크, 고로케, 감자튀김은 조리 전 표면에 기름을 발라주면 더욱 맛있게 즐기실 수 있습니다.

바삭바삭 에어프라이 요리

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



냉동감자스틱

재료 시판용 냉동 감자스틱 0.3 kg

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

냉동너겟

재료 시판용 냉동 너겟 0.3 kg

- 1 [발열팬]에 냉동 너겟을 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.
- 2 [에어프라이] - [2]를 선택하여 조리한다.
- 3 기호에 따라 토마토케첩이나 머스터드소스를 곁들인다.



👉 에어프라이 - 1 ⌚ 15분

👉 에어프라이 - 2 ⌚ 10분



👉 에어프라이 - 3 ⌚ 9~13분 📏 1 200 g
📏 2 400 g

웨이감자

재료 감자(타원형) 200~400 g, 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 **[에어프라이]** - [3]을 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.



👉 에어프라이 - 4 ⌚ 8~12분 📏 1 2개
📏 2 4개

냉동핫도그

재료 냉동 핫도그 2~4개

- 1 **[발열팬]**에 냉동 핫도그를 올려 **[낮은석쇠]** 위에 놓는다.
- 2 **[에어프라이]** - [4]를 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.
- 3 기호에 따라 토마토케첩이나 머스터드소스를 곁들인다.



👉 에어프라이 - 5 ⌚ 12~15분
 1 0.3~0.4 kg
 2 0.4~0.5 kg
 3 0.5~0.6 kg



👉 에어프라이 - 6 ⌚ 11분

닭다리구이

재료 닭다리 3~5개 (0.3~0.6 kg), 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 바른단.
- 3 [발열팬]에 ②를 올린 후 [높은석쇠] 위에 놓는다.
- 4 [에어프라이] - [5]를 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.

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

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 대워 걸쭉하게 만든다.
- 4 [발열팬]에 ③의 닭날개를 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.
- 5 [에어프라이] - [6]을 선택하여 조리하고 완료되면 ③의 소스를 곁들인다.

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

빠른
요리

👉 에어프라이 - 7 ⌚ 20~22분 📏 0.9~1.0 kg
📏 1.0~1.1 kg

바비큐통닭

재료 닭 1마리(0.9~1.1 kg), 허브솔트 1작은술,
청주 1작은술, 시즈닝(치킨용) 1/2큰술,
해바라기유 2큰술



- 1 닭은 깨끗이 씻은 후 물기를 없애고 목의 기름부분, 꽂지, 날개 끝을 잘라낸다.
닭의 가슴부위에 포크로 몇 군데 찔러 준 후 허브솔트, 청주를 넣어 30분간 재운다.
- 2 시즈닝과 해바라기유를 잘 섞어 닭껍질에 골고루 바른다.
- 3 [낮은석쇠]에 ②를 가슴 부위가 위로 향하도록 올려 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 4 [에어프라이] - [7]을 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.

◀ **Tip** 밀간할 때 말린 허브나 생허브를 다져서 함께 넣어주면 색다른 풍미를 낼 수 있다. 양념 후 1시간 이내로 재울 경우 [레인지] 기능에서 3~4분간 추가 조리한다.

닭강정

재료 닭가슴살 2쪽(200 g), 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 [에어프라이] - [8]을 선택하여 조리한다.
- 5 냄비에 소스 재료를 넣고 끓인 후 닭강정을 넣고 버무린다.

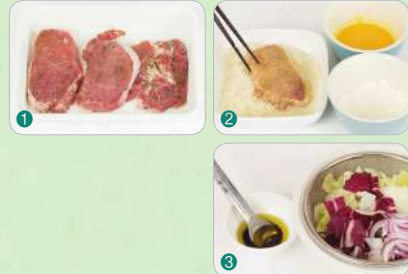
◀ **Tip** 닭가슴살 대신 닭안심을 써도 된다.
아이가 어려서 매운 맛을 먹지 못한다면 고추장은
줄이거나 생략해도 된다. 이때 기호에 따라
양조간장이나 소금으로 간을 더해도 된다.



허브돈가스

재료 돼지고기 등심 4쪽(200g), 샐러드용 채소 100g, 밀가루 3큰술, 달걀 1개, 빵가루 1/2컵, 돈가스소스 1/4컵, 올리브유 1큰술
돼지고기 밀간 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 밀간에 10분간 재운다. 달걀은 곱게 푼다.
- 2 ①의 돼지고기에 밀가루, 달걀물, 올리브유와 섞은 빵가루 순으로 튀김옷을 입힌다.
- 3 샐러드 채소는 찬물에 담갔다 건져 물기를 뺀다.
샐러드 드레싱 재료를 섞는다.
- 4 [발열팬]에 ②를 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 5 [에어프라이] - [9]를 선택하여 조리한다.
- 6 조리가 완료되면 돈가스소스와 드레싱을 뿌린 샐러드 채소를 곁들인다.



👉 에어프라이 - 9 🕒 15분

동파육

재료 통삼겹살 500g, 대파(흰 부분) 1대, 깻잎 10장
돼지고기 밀양념 맛술 2큰술, 생강즙 1작은술, 후춧가루 약간
양념 설탕 1큰술, 양조간장 3큰술, 물엿 1큰술

- 1 통삼겹살에 밀양념을 골고루 발라 30분간 재운다.
- 2 대파와 깻잎은 가늘게 채 썬다.
- 3 ①의 삼겹살을 2cm 폭으로 썰어 양념을 골고루 바른 후 종이포일에 싸서 양끝을 비틀어 준다.
- 4 ③을 [낮은 석쇠] 위에 놓는다.
- 5 [에어프라이] - [10]을 선택하여 조리한다.
 완료되면 파채와 깻잎채를 곁들인다.



Tip 고기나 해산물을 종이포일에 싸서 오븐으로 조리하면 수분이 날아가지 않아 촉촉하고 부드러운 맛을 잘 살릴 수 있다. 바삭 구운 듯한 질감을 원할 경우 종이포일을 벗긴 후 [그릴] 기능에서 5~7분간 추가 조리하면 된다.





👉 에어프라이 - 11 ⌚ 15~22분 1 0.3 kg
2 0.6 kg



🕒 오븐 👉 에어프라이 - 12 ⌚ 21분

통삼겹살

재료 통삼겹살 0.3~0.6 kg

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



1

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

2 [발열팬]에 ①을 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.

3 [에어프라이] - [11]을 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.

고구마탕

재료 고구마 2개, 검은깨 약간

시럽 설탕 3큰술, 포도씨유 1큰술



1

1 고구마는 껍질을 벗기고 사방 1.5 cm 크기로 썬 후 [발열팬]에 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.

2 [오븐] 기능에서 200℃로 예열없이 24분간 조리한다.

또는 [에어프라이] - [12]를 선택하여 조리한다.



3

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 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.

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



👉 에어프라이 - 13 ⌚ 18분



👉 에어프라이 - 14 ⌚ 14분

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, 올리고당 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 골게 푼다.
- 3 ①의 오징어에 밀가루, 달걀물, 빵가루 순으로 튀김옷을 입힌다.
- 4 **[발열팬]**에 ③을 올려 **[낮은석쇠]** 위에 올린다.
- 5 **[에어프라이]** - [13]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 이쑤시개를 꽂아 위로 올려 내장을 제거한 후 머리와 껍질을 제거한다. 깨끗이 씻어 물기를 뺀 후 소금, 후춧가루로 간한다.
- 2 달걀흰자는 골게 풀어 소금, 후춧가루로 간한다.
- 3 ①의 새우에 녹말가루, 달걀흰자, 코코넛 슬라이스 순으로 튀김옷을 입힌다.
- 4 **[발열팬]**에 ③을 올려 **[낮은석쇠]** 위에 올린다.
- 5 **[에어프라이]** - [14]를 선택하여 조리한다.
- 6 조리가 완료되면 허니 머스터드소스 재료를 섞어 곁들인다.



👉 에어프라이 - 15 ⌚ 15분



👉 오븐 👉 에어프라이 - 16 ⌚ 13분

양파링튀김

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



- 1 양파는 깨끗이 씻어 물기를 없앤 후 0.7cm 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 [낮은석식] 위에 올린다.
- 5 [에어프라이] - [15]를 선택하여 조리한다.

김말이

재료 김 4장, 불린 당면 200g, 당근 1/4개, 부추 약간,
양조간장 2큰술, 설탕 약간, 후춧가루 약간, 밀가루 1/2컵, 달걀 1개,
빵가루 1컵, 식용유 약간, 올리브유 1큰술



- 1 당면은 끓는 물에 넣고 5분간 삶아 물기를 뺀다. 당근은 채 썰고, 부추는 씻어 물기를 뺀 후 3cm 길이로 썬다.
- 2 달군 팬에 식용유를 두르고 당면을 넣어 중간 불에서 2분간 볶아 덜어낸 후 당근을 넣고 1분간 볶는다.
- 3 큰 볼에 당면, 당근, 부추, 양조간장, 설탕, 후춧가루를 넣고 고루 섞는다.
- 4 김은 길게 2등분한 후 ③을 올리고 끝 부분에 물을 발라 돌돌 만든다.
- 5 ④에 밀가루, 달걀물, 빵가루 순으로 튀김옷을 입힌 후 [발열팬]에 올려 올리브유를 바르고 [낮은석식] 위에 올린다.
- 6 [에어프라이] - [16]을 선택하여 조리한다.



👉 에어프라이 - 17 ⌚ 18분



🍞 오븐 + 🍳 그릴 👉 에어프라이 - 18 ⌚ 5분

스프링롤

재료 스프링롤피 8장, 오징어 1/2마리, 배추김치 1/2컵, 양파 1/4개, 당근 1/4개, 홍고추 1/2개, 녹말가루 1큰술, 소금 약간, 올리브유 1큰술



1 오징어는 내장을 제거하고 껍질을 벗긴 후 깨끗하게 씻어 믹서에 넣고 곱게 간다.



2 양파, 당근, 홍고추, 김치는 잘게 다진다.



3 볼에 스프링롤피와 올리브유를 제외한 모든 재료를 넣고 잘 섞어 치댄 후 스프링롤피에 올려 돌돌 만든다.

4 [발열팬]에 ③을 올려 [낮은석쇠] 위에 올린다.

5 [에어프라이] - [17]을 선택하여 조리한다.

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 [낮은석쇠] 위에 놓는다.

3 [에어프라이] - [18]을 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.

빠른
요리



통감자 🍷 에어프라이 - 19 ⌚ 14~21분 ① 0.4~0.5 kg
② 0.6~0.7 kg
③ 0.9~1.0 kg

통고구마 🍷 에어프라이 - 20 ⌚ 15~19분 ① 0.4 kg
② 0.8 kg

통감자

재료 감자(중간 크기) 2~5개(0.4~1.0 kg)



- 1 감자는 깨끗이 씻어 물기를 없앤 후 포크로 3~4군데 정도 찌는다.
- 2 [낮은석쇠]에 ①을 올려 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 3 [에어프라이] - [19]를 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.

통고구마

재료 고구마(중간 크기) 2~4개(0.4~0.8 kg)



- 1 고구마는 깨끗이 씻어 물기를 없앤 후 [높은석쇠]에 올려 원형접시의 중앙에 놓는다. (직경이 5cm가 넘는 경우는 반으로 자른 후 조리하세요.)
- 2 [에어프라이] - [20]를 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.

옥수수크림 고로케

재료 시판용 옥수수 캔 1개, 양파 1개, 버터 6큰술(60g), 밀가루(박력분) 1컵(100g), 우유 2컵, 생크림 1/4컵, 소금 1작은술, 후춧가루 약간
튀김옷 밀가루(중력분) 3큰술, 달걀 1개, 빵가루 1컵, 파슬리가루 2/3작은술

- 1 옥수수는 체에 밭쳐 물기를 빼고, 양파는 잘게 다진다. 달걀은 골게 풀고, 빵가루와 파슬리가루는 잘 섞는다.
- 2 팬에 버터를 녹인 후 양파를 넣고 중간 불에서 살짝 볶다가 옥수수를 넣고 5분간 볶는다. 밀가루를 넣고 약한 불로 줄여 5분간 더 볶는다.
- 3 ②의 팬에 우유를 2~3번 나눠 부으며 볶다가 소금, 후춧가루로 간한다.
- 4 ③의 팬에 생크림을 넣고 반죽이 되직하게 뭉쳐질 때까지 섞는다.
- 5 위생팩에 ④를 담고 지름 7cm 크기로 둥글게 말아 1시간 정도 냉장 보관한 후 1cm 폭으로 썬다.
- 6 ⑤에 밀가루, 달걀물, 빵가루 순으로 튀김옷을 입힌 후 [발열팬]에 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 7 [에어프라이] - [21]을 선택하여 조리한다.



👉 에어프라이 - 21 ⌚ 20분

스팀전용 용기를 이용하면 재료의 수분과 영양소의 손실을 최소화하고, 건강하게 조리할 수 있어요. 채소, 생선, 고기는 물론 디저트까지 다양한 요리를 쉽고 간단하게 만들어보세요.

건강하고 촉촉한 스팀요리





👉 스팀 1-1 ⌚ 39~41분 ① 0.4~0.6 kg ② 0.6~0.8 kg

찐감자와 두 가지 소스

재료 감자 2~4개(0.4~0.8 kg)

허니버터 실온에 둔 버터 5큰술, 꿀 2큰술(기호에 따라 가감), 소금 약간

허브크림 설탕 1/2큰술, 실온에 둔 크림치즈 5큰술,

파슬리 가루(또는 말린 바질) 1작은술

- 1 감자는 깨끗이 씻어 물기를 없앤다.
- 2 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후 감자를 놓는다.
- 3 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 4 [스팀] [1-1]을 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.
- 5 그릇에 찐감자를 담고 원하는 소스를 곁들인다.



👉 스팀 1-2 ⌚ 35~40분 ① 0.4~0.6 kg ② 0.6~0.8 kg

고구마 샐러드

재료 고구마 2~4개(0.4~0.8 kg), 다진 견과류 3큰술,

다진 말린 크랜베리(또는 포도) 2큰술, 올리고당 2큰술,

실온에 둔 크림치즈(또는 마요네즈) 2큰술, 소금 1/2작은술

- 1 고구마는 깨끗이 씻어 물기를 없앤다.
- 2 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후 고구마를 놓는다.
- 3 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 4 [스팀] [1-2]를 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.
- 5 불에 찐고구마를 넣고 뜨거울 때 포크로 으갠 후 나머지 재료를 넣어 골고루 섞는다.



단호박 견과류 꿀찜

재료 단호박 1~2개(0.5~1.0 kg)

견과류 꿀소스 다진 견과류 1/2컵, 다진 말린 크랜베리 2큰술, 꿀 1/2컵

- 1 단호박은 깨끗이 씻어 6~8등분한 후 숟가락으로 씨를 제거한다.
- 2 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후 단호박을 얹어 놓는다.
- 3 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 4 [스팀] [1~3]을 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.
- 5 볼에 견과류 꿀소스 재료를 넣어 섞은 후 찐단호박에 곁들인다.



마약 옥수수

재료 옥수수 2~4개

시즈닝 파마산 치즈가루 3큰술, 설탕 1작은술, 파슬리 가루 1/3작은술, 카오페퍼 분말(또는 고춧가루) 약간

- 1 옥수수는 깨끗이 씻어 물기를 없앤다.
- 2 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후 옥수수를 놓는다.
- 3 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 4 [스팀] [1~4]를 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.
- 5 볼에 시즈닝 재료를 넣어 섞은 후 찐옥수수 위에 뿌린다.

스팀 1~3 25~30분 1 0.5 kg
2 1.0 kg



스팀 1~4 23~30분 1 2개
2 4개



스팀 1-5 9~10분 1 0.2 kg
2 0.4 kg



스팀 1-6 12분

브로콜리찜과 두 가지 소스

재료 브로콜리 1~2개(0.3 kg, 손질 후 0.2 kg / 0.6 kg, 손질 후 0.4 kg)
매실고추장 고추장 1과 1/2큰술, 고춧가루 1작은술, 양조간장 1작은술,
 매실청 1과 1/2큰술, 식초 1/2작은술
참깨소스 통깨 간 것 3큰술, 마요네즈 2큰술, 양조간장 1작은술,
 올리브오일 1/2작은술, 참기름 1작은술, 후춧가루 약간

- 1 브로콜리는 줄기의 껍질을 제거한다.
줄기는 0.5 cm 두께로 썰고, 송이는 한입 크기로 썬다.
- 2 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후 브로콜리를 놓는다.
- 3 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 4 [스팀] [1-5]를 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.
- 5 그릇에 찌브로콜리를 담고 원하는 소스를 곁들인다.
★ 소스를 섞은 후 브로콜리에 버무려도 좋다.

양념 가지찜

재료 가지 3개

양념 다진 풋고추 2개, 고춧가루 2큰술, 통깨 1큰술,
 양조간장 2와 1/2큰술, 올리브오일 2큰술, 참기름 1큰술

- 1 가지는 깨끗이 씻어 물기를 없앤 후 길이로 2등분한다.
- 2 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후 가지를 놓는다.
- 3 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 4 [스팀] [1-6]을 선택하고 조리한다.
- 5 불에 양념 재료를 넣어 섞은 후 찌가지에 곁들인다.



1



5

양념 콩나물찜

재료 콩나물 4~8줌(0.2~0.4 kg), 소금 약간
양념 통깨 1/2큰술, 고춧가루 1/2큰술(생략 가능), 양조간장 2작은술,
다진 마늘 1작은술, 참기름 1작은술

- 1 콩나물은 체에 밭쳐 흐르는 물에 씻은 후 물기를 뺀다.
- 2 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후 콩나물을 놓는다.
- 3 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 4 [스팀] [1-7]을 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.
- 5 불에 양념 재료를 넣어 섞은 후 콩나물을 넣고 가볍게 무친다.
소금으로 부족한 간을 더한다.

👉 스팀 1-7 ⌚ 8¼~11½분 1 0.2 kg
2 0.4 kg

양념 숙주찜

재료 숙주 4~8줌(0.2~0.4 kg)
양념 다진 파 1큰술, 참기름 1/2큰술,
소금 1/2작은술(기호에 따라 가감), 설탕 약간

- 1 숙주는 체에 밭쳐 흐르는 물에 씻은 후 물기를 뺀다.
- 2 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후 숙주를 놓는다.
- 3 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 4 [스팀] [1-8]을 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.
- 5 불에 양념 재료를 넣어 섞은 후 숙주를 넣고 가볍게 무친다.

👉 스팀 1-8 ⌚ 14~20분 1 0.2 kg
2 0.4 kg



양념 시금치찜

재료 시금치 4~8줌(0.2~0.4 kg)

양념 통깨 1작은술, 소금 1/2작은술(기호에 따라 가감), 다진 마늘 1작은술, 다진 파 1작은술, 참기름 2작은술

- 1 시금치는 흐르는 물에 깨끗이 씻는다.
상한 잎, 뿌리를 제거한 후 2~3등분한다.
- 2 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후 시금치를 놓는다.
- 3 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 4 [스팀] [1~9]를 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.
- 5 볼에 양념 재료를 넣어 섞은 후 시금치를 넣고 가볍게 무친다.



👉 스팀 1~9 ⌚ 7½~9½분 1 0.2 kg 2 0.4 kg



양념 부추찜

재료 부추 4~8줌(0.2~0.4 kg)

양념 양조간장 2와 1/2큰술, 식초 2큰술, 설탕 1큰술, 다진 마늘 1작은술, 연겨자 ½작은술(기호에 따라 가감)

- 1 부추는 흐르는 물에 씻은 후 탈탈 털어 물기를 없앤다.
먹기 좋은 길이로 썬다.
- 2 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후 부추를 놓는다.
- 3 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 4 [스팀] [1~10]을 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.
- 5 볼에 양념 재료를 넣어 섞은 후 부추를 넣고 가볍게 버무린다.



👉 스팀 1~10 ⌚ 8~12분 1 0.2 kg 2 0.4 kg



👉 스팀 1~11 ⌚ 14~16분 📺 1류음
📺 2류음



👉 스팀 1~12 ⌚ 12½분

양념 깻잎찜

재료 깻잎 1~2묶음(20~40장, 40~80g)

양념 다진 풋고추 1개분, 다진 홍고추 1개분, 다진 마늘 1작은술, 양조간장 1과 1/2큰술, 들기름(또는 참기름) 1/2큰술, 고춧가루 1작은술, 올리브유 1작은술

- 1 깻잎은 흐르는 물에 한 장씩 씻은 후 체에 밭쳐 물기를 뺀다.
- 2 작은 볼에 양념 재료를 넣어 섞는다.
- 3 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300ml)을 넣고 [찜망]을 올린다.
- 4 깻잎 2~3장 마다 양념 1작은술씩을 골고루 펴 바르며 겹겹이 쌓는다.
- 5 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓은 후 [스팀] [1~11]을 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.



양념 파리고추찜

재료 파리고추 30개(0.3kg), 밀가루 4큰술

양념 고춧가루 2큰술, 양조간장 3큰술, 참기름 1큰술, 설탕 2작은술, 다진 마늘 1작은술, 다진 파 1작은술

- 1 파리고추는 꼭지를 떼고 흐르는 물에 씻은 후 체에 밭쳐 물기를 뺀다.
- 2 위생팩에 파리고추와 밀가루를 넣고 섞는다.
★ 큰 것은 가위로 반을 자른다.
- 3 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후 파리고추를 놓는다.
- 4 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓은 후 [스팀] [1~12]를 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.
- 5 볼에 양념 재료를 넣어 섞은 후 파리고추를 넣고 버무린다.





스팀 1-13



30~45분

① 0.3 kg
② 0.6 kg

양배추찜과 견과류 쌈장

재료 양배추 1/6~2/6개(0.3~0.6 kg)

견과류 쌈장 다진 견과류 3큰술, 다진 마늘 1/2큰술, 올리브오일 1큰술, 고추장 1큰술, 된장 1과 1/2큰술(집 된장의 경우 1큰술), 참기름 1큰술, 땅콩버터 1/2큰술(생략 가능)

- 1 양배추는 두꺼운 부분을 제거한 후 흐르는 물에 씻는다.
- 2 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후 양배추를 놓는다.
- 3 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 4 [스팀] [1-13]을 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.
- 5 불에 견과류 쌈장 재료를 넣어 섞은 후 양배추찜에 곁들인다.

들깨양념 새송이버섯찜

재료 새송이버섯 3~5개(0.2~0.3 kg), 소금 약간

양념 들깨가루 3큰술, 양조간장 1/2큰술,

설탕 1작은술, 다진 마늘 1/2작은술, 참기름 1작은술

- 1 새송이버섯은 밑동을 제거하고 길이로 2등분한 후 어슷 썬다.
- 2 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후 새송이버섯을 놓는다.
- 3 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓은 후 [스팀] [1-14]를 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.
- 4 새송이버섯찜은 완전히 식혀 물기를 꼭 짤다.
- 5 불에 양념 재료를 넣어 섞은 후 ④를 넣고 가볍게 무친다. 소금으로 부족한 간을 더한다.



스팀 1-14



10~12분

① 0.2 kg
② 0.3 kg

대파소스 두부찜

재료 두부 큰 팩 1~2모(0.3~0.6 kg), 소금 약간

대파소스 송송 썬 대파 2큰술, 양조간장 1큰술, 생수 1큰술, 식초 2작은술, 올리브오일 2작은술

- 1 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후 두부를 놓는다.
- 2 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 3 [스팀] [1-15]를 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.
- 4 두부는 먹기 좋은 크기로 썬다.
- 5 불에 대파소스 재료를 넣어 섞은 후 두부찜에 곁들인다.



스팀 1-15



18~27분

① 1모
② 2모



👉 스팀 2-1 ⌚ 23분



👉 스팀 2-2 ⌚ 18분

간장양념 코다리찜

재료 코다리 2마리(0.5 kg), 편 썬 생강 1개분
간장양념 다진 파 2큰술, 다진 마늘 1큰술, 양조간장 4큰술, 설탕 3큰술, 참기름 1큰술, 소금 1/2작은술, 후춧가루 약간

- 1 코다리는 머리, 꼬리, 지느러미를 제거한다.
칼집을 내고 먹기 좋은 크기로 썬다.
- 2 작은 불에 간장양념 재료를 넣고 섞는다.
다른 불에 간장양념 2/3분량, 코다리, 생강을 넣고 버무려 15분간 둔다.
- 3 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후 ②의 코다리를 놓는다.
- 4 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓은 후 [스팀] [2-1]을 선택하고 조리한다.
- 5 그릇에 코다리찜을 담고 나머지 간장양념을 뿌린다.



강정소스 북어찜

재료 북어포 2마리(또는 황태포, 0.5 kg)
강정소스 다진 마늘 1큰술, 양조간장 2큰술, 설탕 2큰술, 울리고당 2큰술, 고추장 1큰술, 참기름 1큰술

- 1 북어포는 흐르는 물에 충분히 적신 후 물기를 꼭 짠다.
- 2 가위로 북어포의 머리, 꼬리, 지느러미를 잘라내고 껍질 부분에 2 cm 간격으로 칼집을 낸다.
- 3 불에 강정소스 재료를 넣고 섞는다.
- 4 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후 북어포를 놓고 조리뭇(또는 손가락)으로 강정소스를 앞뒤로 골고루 바른다.
- 5 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 6 [스팀] [2-2]을 선택하고 조리한 후 먹기 좋은 크기로 썬다.



대파소스 자반고등어찜

재료 자반고등어 1~2마리(손질된 것, 0.3~0.6 kg),
송송 썬 대파 15 cm, 물 1컵(200 ml), 청주 3큰술
양념 고춧가루 1큰술, 다진 파 1큰술,
맛술 2큰술, 양조간장 1큰술,
다진 생강 1/2작은술, 참기름 1작은술

- 1 자반고등어는 머리, 꼬리, 지느러미를 제거한 후 겹질 쪽에 칼집을 3~4군데 낸다.
- 2 넓은 접시에 자반고등어, 물, 청주를 넣고 10분간 뒤 찜맛을 제거한 다음 키친타월로 감싸 물기를 완전히 없앤다.
- 3 작은 불에 양념 재료를 넣어 섞는다.
- 4 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후 ②의 자반고등어를 놓는다.
- 5 자반고등어에 양념을 바른 후 대파를 곁들여 올린다.
- 6 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓은 후 [스팀] [2-3]을 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.



매콤양념 조기찜

재료 조기 2마리(중간 크기)
양념 고춧가루 2큰술, 다진 파 1큰술,
다진 마늘 1/2큰술, 맛술 2큰술, 양조간장 1큰술,
소금 1/2작은술, 후춧가루 약간

- 1 조기는 칼등을 이용해 꼬리에서 머리 쪽으로 비늘을 긁어낸다.
- 2 가위로 지느러미를 잘라낸 후 머리부터 배까지 갈라 내장을 제거하고 2 cm 간격으로 칼집을 낸다.
- 3 작은 불에 양념 재료를 넣어 섞은 후 조기에 앞뒤로 발라 10분간 둔다.
- 4 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후 ③의 조기를 놓는다.
- 5 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓은 후 [스팀] [2-4]을 선택하고 조리한다.



간장소스 가자미찜

재료 가자미 1~2마리(중간 크기, 손질된 것,
0.3~0.6 kg), 청주(또는 소주) 1큰술, 소금 약간,
후춧가루 약간
간장소스 어슷 썬 청양고추 1개, 생수 2큰술,
양조간장 1과 1/2큰술, 설탕 2작은술, 고춧가루
1/2작은술, 참기름 1작은술

- 1 가자미는 등쪽에 X자로 칼집을 낸 후 청주, 소금, 후춧가루를 뿌려 10분간 둔다.
- 2 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후 가자미를 놓는다.
- 3 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 4 [스팀] [2-5]을 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.
- 5 그릇에 가자미찜을 담고 간장소스를 곁들인다.

광동식소스 도미찜

재료 도미 1마리(큰 것, 0.5kg, 또는 작은 것 2마리), 대파채 50g(생략 가능), 청주(또는 소주) 1큰술, 소금 약간, 후춧가루 약간
소스 다진 마늘 1작은술, 다진 생강 1/2작은술, 양조간장 1큰술, 맛술 1큰술, 생수 1큰술, 식초 1큰술, 설탕 1작은술

- 1 도미는 칼등을 이용해 꼬리에서 머리 쪽으로 비늘을 긁어낸다.
- 2 가위로 지느러미를 잘라낸 후 머리부터 배까지 갈라 내장을 제거하고 3cm 간격으로 칼집을 낸다.
- 3 도미에 청주, 소금, 후춧가루를 뿌려 10분간 둔다.
- 4 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후 ③의 도미를 놓는다.
- 5 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 6 [스팀] [2-6]을 선택하고 조리한다.
- 7 그릇에 도미찜을 담고 대파채를 올린 후 소스를 뿌린다.

👉 스팀 2-6 ⌚ 23분





👉 스팀 2-7 ⌚ 23분



👉 스팀 2-8 ⌚ 17분

발사믹소스 흰살생선찜

재료 흰살생선 2토막(대구, 민어 등, 0.5 kg),
라임 슬라이스 6개(또는 레몬즙 1큰술), 소금 약간, 후춧가루 약간
발사믹소스 올리브유 1/2큰술, 발사믹 식초 1큰술, 양조간장 1큰술,
식초 1큰술, 올리고당 1/2큰술

- 1 흰살생선에 소금, 후춧가루를 뿌린다.
★ 냉동 생선의 경우 자연 해동 후 냉장 상태에서 조리한다.
- 2 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후
흰살생선을 놓고 라임 슬라이스를 올린다.
- 3 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 4 [스팀] [2-7]을 선택하고 조리한다.
- 5 그릇에 흰살생선을 담고 발사믹 소스를 곁들인다.
★ 기호에 따라 구운 감자, 브로콜리 등을 더해도 좋다.



1



5

요거트소스 연어찜

재료 연어 2토막(스테이크용, 0.5 kg), 레몬즙 1큰술, 소금 약간
요거트소스 잘게 다진 양파 1/4개분, 떠먹는 플레인 요거트 4큰술,
마요네즈 1큰술, 올리고당 1/2큰술, 소금 약간

- 1 연어에 레몬즙, 소금을 뿌린다.
- 2 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후
연어를 놓는다.
- 3 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 4 [스팀] [2-8]을 선택하고 조리한다.
- 5 그릇에 연어찜을 담고 요거트소스를 곁들인다.
★ 기호에 따라 구운 양파, 줄기콩, 아스파라거스, 토마토 등을
더해도 좋다.



1



5

유린기소스 꽃게찜

재료 꽃게 2~4마리(약 0.4~0.8 kg)

유린기소스 통깨 송송 썬 홍고추 1개분, 송송 썬 풋고추 1개분, 설탕 1큰술, 식초 2큰술(기호에 따라 가감), 양조간장 1과 1/2큰술, 생수 1큰술

- 1 꽃게는 조리용 솔로 문질러 깨끗이 씻은 후 다리 끝, 눈, 입 부분을 잘라낸다.
- 2 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후 꽃게를 놓는다.
- 3 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 4 [스팀] [2~9]을 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.
- 5 꽃게는 가위로 먹기 좋은 크기로 자른 후 유린기소스를 곁들인다.



대하찜과 두 가지 소스

재료 대하 10마리(0.3 kg)

겨자소스 식초 1/2큰술, 양조간장 1큰술, 매실청(또는 올리고당) 1큰술, 참기름 1작은술, 연겨자 1작은술
레몬 마요소스 레몬즙 1/2큰술, 마요네즈 3큰술, 올리고당 1큰술, 곱게 다진 레몬껍질 1/2작은술(생략 가능), 소금 약간

- 1 대하는 수염을 자르고, 두 번째와 세 번째 마디 사이에 아썬시개를 넣어 내장을 제거한다.
- 2 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후 대하를 놓는다.
- 3 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 4 [스팀] [2~10]을 선택하고 조리한다.
- 5 그릇에 대하찜을 담고 원하는 소스를 곁들인다.

스팀 2~10 15분

스팀 2~9 18½~27½분 1 2마리 2 4마리





스팀 2-11 18분

오징어숙회 초무침

재료 오징어 2마리(0.5 kg)

양념 설탕 2큰술, 고춧가루 1큰술, 다진 마늘 1/2큰술, 식초 3큰술(기호에 따라 가감), 양조간장 1/2큰술, 고추장 2와 1/2큰술

- 1 오징어는 몸통에 손을 넣어 내장이 붙은 다리를 잡아당겨 떼어낸다. 몸통 안쪽에 붙은 투명한 뼈를 제거하고, 다리에 붙은 내장은 잘라낸다.
- 2 흐르는 물에서 손으로 다리를 훑어가며 빨판을 제거한다.
- 3 오징어의 몸통과 다리는 먹기 좋은 크기로 썬다.
- 4 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후 오징어를 놓는다.
- 5 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓은 후 [스팀] [2-11]을 선택하고 조리한다.
- 6 불에 양념 재료를 넣어 섞은 후 오징어를 넣고 무친다.
★ 어슷 썬 오이, 채 썬 양파를 더해도 좋다.



스팀 2-12 15분

치즈소스 홍합찜

재료 홍합 0.5 kg

양념 다진 청양고추 1개, 다진 홍고추 1개, 다진 마늘 1큰술, 올리브오일 1과 1/2큰술, 소금 약간

치즈소스 슬라이스 치즈 2장, 우유 3큰술, 후춧가루 약간

- 1 홍합은 수염을 손으로 잡아당겨 떼어낸다. 껍데기끼리 비비거나 조리용 솔로 닦아 껍데기에 붙은 불순물을 제거한다. 흐르는 물에 씻은 후 체에 밭쳐 물기를 뺀다.
★ 홍합 손질 7쪽 참고.
- 2 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후 홍합을 놓는다.
- 3 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 4 [스팀] [2-12]를 선택하고 조리한다.
- 5 불에 양념 재료를 넣어 섞은 후 홍합을 넣고 버무린다.
- 6 내열용기에 치즈소스 재료를 넣고 랍을 씌운 다음 전자레인지(800 W)에서 20~40초간 익힌 후 골고루 섞어 홍합찜에 곁들인다.

오리엔탈소스 바지락찜



재료 바지락 0.5 kg

오리엔탈소스 양조간장 2큰술, 매실청 1/2큰술, 올리브유 1큰술, 설탕 1작은술, 통깨 1작은술, 다진 마늘 1작은술, 식초 1/2작은술

- 1 불투명한 불에 바지락, 잠길 만큼의 물 + 소금(1큰술)을 넣고 쟁반을 덮어 30분간 해감시킨다.
★ 해감 바지락의 경우 이 과정을 생략한다.
- 2 바지락을 비벼가며 씻은 후 체에 발쳐 흐르는 물에 헹구 물기를 뺀다.
- 3 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후 바지락을 놓는다.
- 4 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓은 후 [스팀] [2~13]을 선택하고 조리한다.
- 5 작은 불에 오리엔탈소스 재료를 넣어 섞은 후 바지락찜에 곁들인다.

👉 스팀 2~13 ⌚ 15분



양념 꼬막찜

재료 꼬막 0.7~0.8 kg

양념 양조간장 1/2큰술, 다진 파 2큰술, 고춧가루 1/2큰술, 맛술 1큰술, 설탕 1작은술, 참기름 1/2작은술

- 1 불투명한 불에 꼬막, 잠길 만큼의 물 + 소금(1큰술)을 담고 쟁반을 덮어 30분간 해감시킨다.
★ 해감 꼬막의 경우 이 과정을 생략한다.
- 2 불에 꼬막, 잠길 만큼의 물을 담고 맑은 물이 나올 때까지 손으로 비벼가며 3~4회 씻는다.
- 3 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후 꼬막을 놓는다.
- 4 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓은 후 [스팀] [2~14]를 선택하고 조리한다.
- 5 작은 불에 양념 재료를 넣어 섞은 후 꼬막찜에 곁들인다.
★ 입이 벌어지지 않은 꼬막은 입의 반대쪽에 숟가락을 일(-)자로 끼워 넣고 90°로 돌려 입을 벌리게 한 다음 껍데기를 제거한다.

👉 스팀 2~14 ⌚ 21분





스팀 3-1 55~60분 ① 0.6 kg ② 1.2 kg



스팀 3-2 35~45분 ① 0.6 kg ② 1.2 kg

통삼겹살찜

재료 통삼겹살 0.6~1.2 kg

밑간 소금 1/2큰술, 맛술 2큰술, 후춧가루 약간

- 1 통삼겹살은 2등분한 후 칼로 길게 찌른다.
- 2 불에 밑간 재료를 넣어 섞은 후 통삼겹살을 넣고 버무려 15분간 둔다.
- 3 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후 통삼겹살을 놓는다.
- 4 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 5 [스팀] [3-1]을 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.
★ 기호에 따라 묵은지를 더해도 좋다.



돼지목살찜

재료 통목살 0.6~1.2 kg, 로즈마리 2줄기(생략 가능)

밑간 소금 1/2큰술, 올리브유 2큰술

- 1 목살은 3 cm 두께로 잘라 손질한 후 불에 밑간 재료와 같이 넣고 버무려 15분간 둔다.
- 2 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후 통목살을 놓고 로즈마리를 올린다.
- 3 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 4 [스팀] [3-2]를 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.
★ 기호에 따라 쌈채소를 더해도 좋다.

훈제오리찜

재료 훈제오리 슬라이스 0.6 kg, 양파 1/2개, 부추 1줌(50 g)

- 1 양파는 0.3 cm 두께로 채 썰고 찬 물에 10분간 담가 매운맛을 제거한 후 체에 밭쳐 물기를 없앤다.
부추는 4 cm 길이로 썬다.
- 2 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후 훈제오리를 놓는다.
- 3 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 4 [스팀] [3-3]을 선택하고 조리한다.
- 5 그릇에 훈제오리를 담고 양파와 부추를 곁들인다.

스팀 3-3 15분



닭가슴살찜 샐러드

재료 닭가슴살 3~6쪽(0.3~0.6 kg), 샐러드 채소 100 g,
방울토마토 7개
드레싱 발사믹 식초 1큰술, 올리브오일 1큰술, 올리브유 2큰술,
레몬즙 1작은술(기호에 따라 가감), 소금 약간, 통후추 간 것 약간

- 1 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후 닭가슴살을 놓는다.
- 2 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 3 [스팀] [3-4]를 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.
- 4 샐러드 채소는 한 입 크기로 썰고, 방울토마토는 2~4등분한다.
볼에 드레싱 재료를 넣어 섞는다.
- 5 닭가슴살찜은 한 김 식힌 후 0.7 cm 두께로 어슷 썬다.
그릇에 모든 재료를 담고 드레싱을 곁들인다.



스팀 3-4 24~27분 1 0.3 kg
2 0.6 kg

찐달걀

재료 달걀 4~8개

- 1 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후 흠에 달걀을 세워 놓는다.
- 2 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 3 [스팀] [4-1]을 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.

👉 스팀 4-1 ⌚ 15~17분 1 4개 2 8개

순대찜

재료 순대 0.5 kg

- 1 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후 순대를 놓는다.
- 2 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 3 [스팀] [4-2]를 선택하고 조리한다.

👉 스팀 4-2 ⌚ 17분

찐 만두

재료 냉동 시판 만두 6~12개(0.3~0.6 kg)

- 1 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후 만두를 놓는다.
- 2 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 3 [스팀] [4-3]을 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.

👉 스팀 4-3 ⌚ 15~22분 1 0.3 kg 2 0.6 kg

찐빵과 연유소스

재료 냉동 시판 찐빵 4개

연유소스 떠먹는 플레인 요거트 2큰술, 연유 1큰술

- 1 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후 찐빵을 놓는다.
- 2 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 3 [스팀] [4-4]를 선택하고 조리한다.
- 4 작은 불에 연유소스 재료를 넣어 섞은 후 찐빵에 곁들인다.

👉 스팀 4-4 ⌚ 20분

냉동떡

재료 냉동 떡(백설기, 절편, 가래떡 등) 0.2~0.4 kg, 유자청 2큰술

- 1 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후 떡을 놓는다.
- 2 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 3 [스팀] [4-5]를 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.
- 4 그릇에 떡을 담고 유자청을 곁들인다.

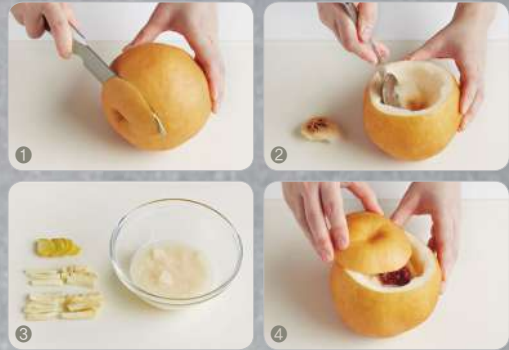
👉 스팀 4-5 ⌚ 22~28분 1 0.2 kg 2 0.4 kg



배꿀찜

재료 배 1개(500 g), 대추 1알, 도라지 1개(10 g), 은행 3~4알,
생강 1/2개(마늘 크기, 2.5 g), 꿀 1큰술(기호에 따라 가감)

- 1 배의 윗 부분을 뚜껑처럼 3 cm 폭으로 썰어낸다.
손가락으로 배의 가장자리를 0.7 cm 정도 남겨두고 둥글게 자국을 낸다.
- 2 배의 속을 깊게 파내고, 씨를 제외한 나머지 과육은 따로 모아 둔다.
이때, 배에 구멍이 나지 않게 주의한다.
- 3 믹서에 배 과육을 넣고 곱게 간다.
도라지는 길이로 4등분한 후 3 cm 길이로 썬다.
- 4 배 안에 ③의 과육, 대추, 도라지, 은행, 생강, 꿀을 넣어 채운다.
썰어 놓은 배 윗 부분을 뚜껑처럼 닫는다.
- 5 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후 ④의 배를 놓는다.
- 6 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 7 [스팀] [4-6]을 선택하고 조리한다.



👉 스팀 4-6 ⌚ 40분



견과류 머핀

재료 박력분 1컵(100 g), 달걀 2개, 설탕 6큰술(60 g), 베이킹파우더 1작은술, 소금 1/2작은술, 우유 1/4컵(50 ml), 다진 견과류 3큰술, 다진 견과잎 약간(생략 가능)

- 1 볼에 달걀, 설탕, 소금을 넣고 핸드믹서 높은 단에서 2분간 설탕이 완전히 녹을 때까지 휘핑한다.
- 2 체에 친 박력분, 베이킹파우더를 넣고 주걱으로 아래에서 위로 뒤집듯이 섞는다.
★ 이때, 코코아가루 1과 1/2큰술을 함께 넣고 초콜릿 머핀을 만들어도 좋다.
- 3 우유와 다진 견과류를 넣고 완전히 섞일 때까지 주걱으로 가볍게 섞는다.
- 4 [스팀쿠커]에 물 1과 1/2컵(300 ml)을 넣고 [찜망]을 올린 후 지름 7 cm, 실리콘 머핀틀 6개를 놓는다.
- 5 실리콘 머핀틀에 ③의 반죽을 채운 후 다진 견과잎을 올린다.
★ 지름 7 cm의 일회용 은박지 컵을 사용해도 좋다.
- 6 [뚜껑]을 덮어 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 7 [스팀] [4-7]을 선택하고 조리한다.

스팀 4-7 13분





직화오븐

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





👉 스마트쿡 1-1 ⌚ 10분

냉동피자

재료 냉동원형피자 300~400 g

- 1 [발열팬]에 냉동피자를 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.
- 2 [스마트쿡] [1-1]을 선택하여 조리한다.
- 3 조각피자 또는 두께가 얇은 경우 3~4분 정도 미리 꺼내 주세요.

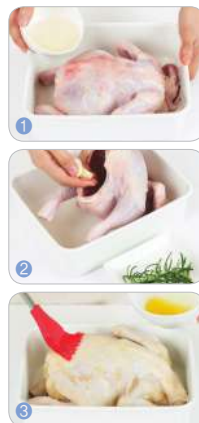
◀ Tip 냉동피자에 치즈 덩소스를 곁들이면 맛있게 먹을 수 있다. 치즈 덩소스는 우유(1/2컵)를 중탕으로 데운 후 잘게 썬 슬라이스 체다치즈(4장)를 조금씩 넣어가며 녹여 되직하게 농도를 만들면 된다.



👉 스마트쿡 1-2 ⌚ 30분

마늘치킨

재료 닭 1마리(0.9~1 kg), 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 겹질에 바른 후 버터를 골고루 바른다.
- 4 [낮은석쇠]에 닭의 가슴 부위가 아래로 향하도록 올려 원형접시 중앙에 놓는다.
- 5 [스마트쿡] [1-2]를 선택하여 조리하고 중간에 알람음이 울리면 뒤집어 다시 조리한다.



👉 스마트쿡 1-3 ⌚ 15분

닭갈비

재료 닭다리살 200~250 g, 떡볶이 떡 8개, 양배추 5장(150 g), 당근 1/4개, 고구마(작은 것) 1개, 양파 1개, 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 [낮은식기] 위에 놓는다.
- 6 [스마트쿡] [1-3]을 선택하여 조리한다.

◀ **Tip** 양념에 카레가루를 약간 넣으면 닭의 누린내도 없어지고 감칠맛이 난다. 떡볶이 떡이 단단하게 굳었을 경우에는 끓는 물에 2분 정도 데쳐 사용하면 된다.



스마트북 1~4 11분

너비아니

재료 쇠고기(채끝살 또는 안심) 0.3kg, 잣가루 약간
양념 설탕 2큰술, 양조간장 4큰술, 청주 2큰술, 배즙 4큰술, 후춧가루 1/2작은술,
 다진 파 2작은술, 다진 마늘 1작은술, 참기름 1작은술



1



2

- 1 쇠고기는 사방 6cm 크기, 0.5cm 두께로 포를 떠 앞뒤로 잔칼집을 낸다.
- 2 큰 볼에 양념 재료를 섞은 후 쇠고기를 넣고 버무려 30분간 재운다.
- 3 [발열팬]에 ②의 쇠고기를 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.
- 4 [스마트북] [1~4]를 선택하여 알람음이 울리면 쇠고기를 뒤집어 준다.
- 5 조리 후 잣가루를 고명으로 뿌린다.



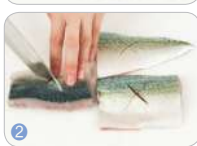
스마트쿡 1-5 10~13분 1마리 2마리



스마트쿡 1-6 11분

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 눌러 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 [스마트쿡] [1-5]를 선택하고 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.

연어스테이크

재료 연어(스테이크용) 300 g

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 [스마트쿡] [1-6]을 선택하여 조리한다.
- 5 내열용기에 버터를 제외한 레몬소스 재료를 넣고 [레인지] 기능에서 2분간 가열한 후 버터를 섞어 완성된 요리에 곁들인다.

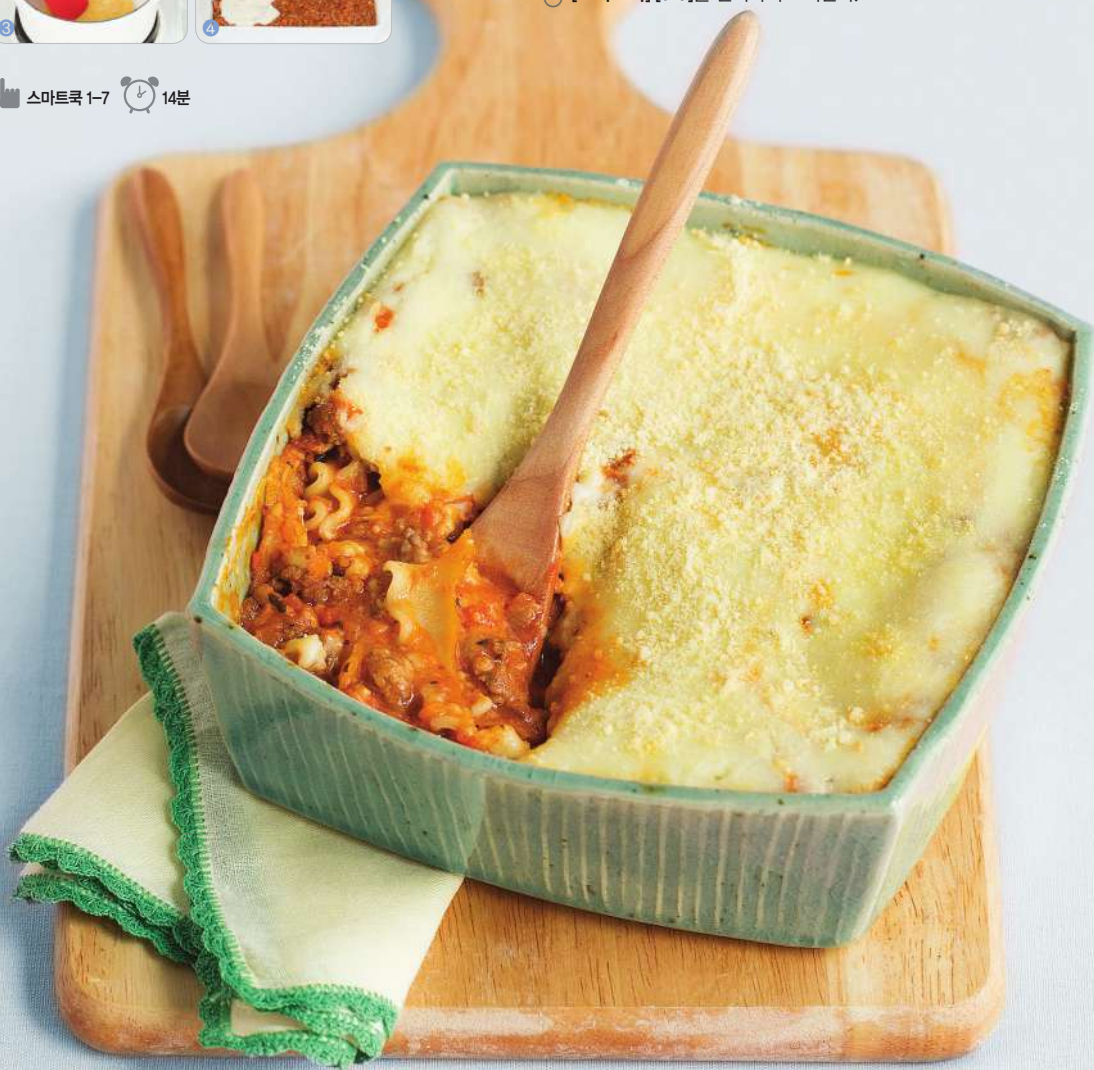
라자냐

재료 라자냐 8장, 피자 치즈 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



👉 스마트북 1-7 ⌚ 14분

- 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 피자 치즈를 뿌린다.
- 5 [낮은석쇠]위에 ④를 올려 원형접시 중앙에 놓는다.
- 6 [스마트북] [1-7]을 선택하여 조리한다.



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 썰 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 [스마트쿡] [1-8]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.



👉 스마트쿡 1-8 🕒 11분

• Tip 김치는 알맞게 익은 것을 사용해야 맛있다.
만약 김치가 지나치게 많이 익어 신맛이 강하다면, 먼저 김치에 설탕을 조금 넣어 서로 어우러지게 볶은 후 피망을 넣고 함께 볶도록 한다. 이때 설탕은 김치의 신맛을 조금 줄여주는 역할을 한다.



스마트북 1-9 ⌚ 10분

감자 김치그라탕

재료 감자 2개(400 g), 배추김치 1컵(200 g), 베이컨 3장,
청피망 1/4개(30 g), 홍피망 1/4개(30 g), 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 썰다. 피망과 베이컨도 김치와 같은 크기로 썰다.
- 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 [스마트북] [1-9]를 선택하여 조리한다.



스마트북 1-10 ⌚ 12분

햄버거스테이크

재료 다진 쇠고기 100 g, 다진 돼지고기 100 g, 양파 1개,
피자치즈 1/3컵(30 g), 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 치댄 후 2등분하여 둥글 납작하게 빚는다.
- 5 [발열팬]에 ④를 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 6 [스마트북] [1-10]을 선택하여 조리한 후 중간에 알림음이 울리면 피자치즈를 뿌린다.
- 7 조리가 완료되면 토마토 슬라이스와 양파 채, 크래송을 얹고 ①의 소스를 곁들인다.



👉 스마트북 1-11 ⌚ 25분

계란빵

재료(1판분) 달걀(상온) 8개, 설탕 60 g, 우유 85 g, 강력분 30 g, 박력분 60 g, 베이킹파우더 2 g, 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 4~5 cm) 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 놓는다.
- 6 [스마트북] [1-11]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.



👉 스마트북 1-12 ⌚ 12분

시리얼바

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



- 1 냄비에 우유, 버터, 물엿, 흑설탕, 계핏가루를 넣고 약한 불에서 끓인다.
- 2 ①에 해바라기씨, 콘플레이크, 호두를 넣고 잘 섞어 18 cm 파이틀에 담는다.
- 3 ②를 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 4 [스마트북] [1-12]를 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.

마르게리따피자

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

- 1 밀가루를 체에 내려 불에 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 불에 담아 랍이나 젖은 거즈로 싸운 후 [낮은석쇠]에 올려 [발효] 기능에서 40분간 1차 발효한다.
- 4 밀대를 이용해 ③의 반죽 안쪽은 0.3 cm 두께로 얇게 밀고, 가장자리는 0.5 cm 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 [낮은석쇠]에 올린다.
- 6 [스마트룩] [1-13]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.

👉 스마트룩 1-13 ⌚ 16분



단호박 부추군만두



재료 만두피 8장, 단호박 1/16통(50 g), 부추 20줄기(10 g), 양파 1/6개(30 g), 불린 당면 1/3컵(30 g), 소금 1/4작은술, 양조간장 1작은술, 참기름 1/3작은술, 포도씨유 2큰술

- 1 단호박, 부추, 양파는 사방 0.3 cm 크기로 잘게 다진다.
- 2 당면은 끓는 물에 넣고 2분간 삶아 1 cm 길이로 썬다.
- 3 달군 팬에 포도씨유(1큰술)를 두르고 양파를 넣어 중간 불에서 1분간 볶다가 단호박을 넣고 1분간 더 볶아 소금으로 간한다.
- 4 볼에 당면, 단호박, 부추, 양파, 소금, 양조간장, 참기름을 넣고 골고루 섞는다.
- 5 만두피에 ④를 1큰술 정도 넣은 후 가장자리에 물을 바르고 반으로 접어 붙인다.
- 6 ⑤에 포도씨유(1큰술)를 바르고 [발열팬]에 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 7 [스마트북] [1~14]를 선택하여 조리한다.

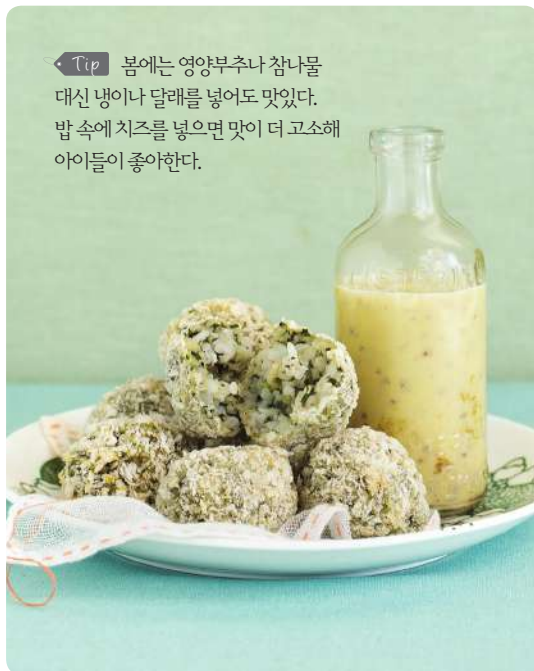
◀ **Tip** 군만두에 곁들이는 초간장은 양조간장과 식초, 물을 1:1:2의 비율로 섞어 만들고, 기호에 따라 다진 파, 고춧가루, 참기름 등을 더한다.
단호박은 레인지에 2분정도 조리하면 자르기 쉽다.



👉 스마트북 1~14 ⌚ 16분



오븐 스마트쿡 1~15 25~27분



오븐 스마트쿡 1~16 17~21분

누룽지

재료 밥 1공기, 흑설탕 1작은술, 검은깨 1작은술



- 1 내열용기에 모든 재료를 섞은 후 [발열팬]에 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 2 [오븐] 기능에서 200℃로 예열없이 25~27분간 조리한다.
또는 [스마트쿡] [1~15]를 선택하여 조리한다.

Tip 누룽지에 잔멸치, 견과류, 말린 과일 등을 올린 후 피자치즈를 뿌려 전자레인지에서 30~40초 정도 돌리면 아이들에게 영양 만점인 누룽지 카나페가 된다.

나물밥 크로켓

재료 밥 1공기, 영양부추 10줄기(10g), 참나물 10g, 취나물 10g, 참기름 1큰술, 소금 약간, 후춧가루 약간, 밀가루 1/2컵, 달걀 1개, 빵가루 1컵
소스 영양부추 5줄기(5g), 마요네즈 2큰술, 씨겨자 1작은술



- 1 영양부추, 참나물, 취나물은 깨끗이 씻어 물기를 없앤 후 잘게 다진다. 소스용 영양부추는 끓는 물에 살짝 데쳐 다진다. 달걀은 곱게 푼다.



- 2 달군 팬에 참기름을 두르고 ①의 나물을 넣어 중간 불에서 살짝 볶다가 밥, 소금, 후춧가루를 넣고 2분간 더 볶아 한 김 식힌다.



- 3 ②를 한입 크기로 동그랗게 빚은 후 밀가루, 달걀물, 빵가루 순으로 튀김옷을 입힌다.



- 4 [발열팬]에 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.

- 5 [오븐] 기능에서 180℃로 예열없이 17~21분간 조리한다.
또는 [스마트쿡] [1~16]을 선택하여 조리한다.

- 6 소스 재료를 섞어 요리에 곁들인다.

바비큐립

재료 돼지 등갈비 0.4~0.8 kg, 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 볼에 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 [스마트룩] [1~17]을 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리하고 알람음이 울리면 립을 뒤집어 준다. 완료되면 ⑤의 소스를 곁들인다.



빠른
요리

스마트룩 1~17 20~25분 1 0.4 kg 2 0.8 kg

생선가스버거

재료 햄버거 빵 4개, 동태포(또는 대구포) 0.2kg, 토마토 1개, 양상추 4장, 슬라이스치즈 4장, 타르타르소스 2큰술, 머스터드소스 2큰술, 올리브유 1큰술
동태포 밀간 소금 약간, 후춧가루 약간
동태포 튀김옷 밀가루 1작은술, 달걀 1개, 빵가루 1/2컵, 파슬리가루 1작은술



- 1 동태포는 밀간에 30분간 재운다. 달걀은 곱게 풀고, 빵가루와 파슬리가루는 잘 섞는다.
- 2 토마토는 1cm 두께로 슬라이스하고, 양상추는 씻어 물기를 뺀다.
- 3 ①의 동태포에 밀가루, 달걀물, 빵가루 순으로 튀김옷을 입힌 후 올리브유를 바르고 **[발열팬]**에 올려 **[낮은석쇠]** 위에 놓는다.
- 4 **[스마트룩]** [1-18]을 선택하여 조리한다.
- 5 햄버거 빵에 타르타르소스와 머스터드소스를 바른 후 슬라이스치즈, 토마토, 구운 생선가스, 양상추 순으로 얹는다.

Tip 새콤하면서 개운한 맛이 있는 타르타르소스는 특히 생선 튀김에 잘 어울린다. 만드는 법은 다진 양파(1/4개분), 다진 피클(2개분), 마요네즈(3큰술), 머스터드(약간)를 골고루 섞으면 된다.



Tip 깍소새우 소스에 쓰인 두반장은 대두, 누에콩, 고추, 마늘, 설탕 등을 넣어 발효시킨 중국의 장류다. 집에 없다면 약간 맛의 차이는 있지만 된장과 고추장을 1:1 비율로 섞어 대체해도 된다.



오븐 스마트룩 1~19 14~16분

Tip 튀김옷 반죽이 약간 묽기 때문에 [발열팬]에 흘러 늘어 붙을 수 있으니 종이포일을 깔고 고기를 올리는 것이 좋다. 또한 팬에 고기를 올릴 때 고기 사이의 간격을 넉넉히 두어 올려야 익으면서 서로 들러 붙지 않는다.



스마트룩 1~20 18분

깍소새우

재료 새우(중하) 20마리, 녹말가루 1큰술, 달걀 1개, 빵가루 1/2컵, 다진 파 1큰술, 참기름 약간
새우 밀간 소금 약간, 후춧가루 약간, 청주 1작은술
소스 설탕 2큰술, 다진 마늘 2큰술, 토마토케첩 5큰술, 두반장 1/2큰술, 고추기름 4큰술



1 새우는 2~3번째 마디 사이에 이쑤시개를 꽂아 위로 올려 내장을 제거한 후 머리와 껍질을 제거한다. 깨끗이 씻어 물기를 뺀 후 밀간한다.



2 달걀은 곱게 푼 뒤 ①의 새우에 녹말가루, 달걀물, 빵가루 순으로 튀김옷을 입힌다.
 3 [발열팬]에 ②를 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.



4 [오븐] 기능에서 200℃로 예열없이 14~16분간 조리한다. 또는 [스마트룩] [1~19]을 선택하여 조리한다.
 5 냄비에 소스 재료를 넣고 중간 불에서 3분간 볶은 후 구운 새우를 넣고 뒤섞어 불을 끈다. 참기름과 다진 파를 뿌려 접시에 담는다.

탕수육

재료 돼지고기(등심) 0.2kg, 파인애플 100g, 당근 1/4개, 오이 1/4개, 목이버섯 3장(30g), 소금 약간, 후춧가루 약간
튀김옷 달걀흰자 1개분, 녹말가루 1컵, 물 1/3컵
소스 설탕 1/2컵, 식초 1/4컵, 물 1/4컵, 양조간장 1큰술, 녹말가루 2큰술



1 파인애플, 당근, 오이, 목이버섯은 한입 크기로 썰다.



2 돼지고기는 길이 5cm, 두께 1cm 크기로 썰어 키친타월로 물기를 없앤 후 소금, 후춧가루로 간한다.



3 튀김옷 재료를 섞어 돼지고기에 입힌 후 [발열팬]에 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.



4 [스마트룩] [1~20]을 선택하여 조리한다.

5 팬에 녹말가루를 제외한 소스 재료를 넣고 중간 불에서 끓여오르면 ①을 넣고 1분간 더 끓인다. 녹말가루를 넣고 휘저어 걸쭉해지면 탕수육에 곁들인다.

편리한 기능

시간이 오래 걸리는 음식들을 손쉽게 할 수 있는 편리한 기능.
빠른 요리, 발효, 건조 등 자동메뉴 버튼만 누르면 기본 제빵 발효뿐 아니라
요구르트, 식혜, 과일칩 등 다양한 요리를 간편하게 할 수 있습니다.

빠른
요리

스마트쿡 2-1 10~16분

빠른
요리

스마트쿡 2-2 8분

과일잼

재료

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



1

- 1 1L 이상 용량의 내열용기에 잘게 다진 과일 재료와 분량의 설탕을 넣고 잘 섞는다.
- 2 [스마트쿡] [2-1]을 선택하고 원하는 과일 종류에 맞춰 조리한다. (1-바나나, 2-키위, 3-파인애플)

◀ 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.

해물짬뽕라면

재료 양파 1/4개, 각종 해산물 (새우, 오징어, 홍합살 등) 120 g, 다진마늘 1작은술, 올리브유 1큰술, 고춧가루 1큰술, 두반장 1큰술, 라면 1봉지

- 1 달군 후라이팬에 올리브유와 다진 마늘을 넣고 마늘향이 날때까지 볶은 다음 고춧가루를 넣어 1분간 더 볶는다.
- 2 ①에 슬라이스한 양파와 각종 해산물, 두반장을 넣고 3분간 볶는다.
- 3 내열 용기에 뜨거운 물 450 ml에 라면스프를 넣고 잘 풀어준 뒤 면과 ②를 넣고 랍을 씌워 구멍을 3~4군데 정도 낸다.
- 4 원형접시 중앙에 놓고 [스마트쿡] [2-2]를 선택하여 조리한다.

◀ Tip 해산물에 껍질이 있는 조개를 사용할 경우에는 끓는 물에 살짝 데쳐 사용하거나 후라이팬에서 볶을 때 더 오래 볶아준다.



발효

☐ 발효 🖱️ 스마트쿡 2-3 🕒 5시간



발효

☐ 발효 🖱️ 스마트쿡 2-4 🕒 7시간

요구르트

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



- 1 우유는 중탕하거나 [레인지] 기능에서 30초~1분간 조리하여 따뜻하게 데운다.
- 2 내열용기에 우유, 플레인 요구르트를 넣고 잘 섞어 랍을 씌운다.
- 3 [발효/건조] 기능에서 40℃로 5시간 조리한다. 또는 [스마트쿡] [2-3]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.

식혜

재료 엿기름 2컵, 미지근한 물 10컵, 따뜻한 밥 1/2공기, 설탕 1과 1/2컵



- 1 엿기름은 촉촉한 주머니에 넣고 물에 3~4시간 정도 담가 우려낸다.
- 2 내열용기에 ①의 윗물만 따라낸 후 밥, 설탕(1/2컵)을 넣고 잘 섞어 랍을 씌운다.
- 3 [발효/건조] 기능에서 70℃로 7시간 조리한다. 또는 [스마트쿡] [2-4]를 선택하여 조리한다.
- 4 조리가 완료되면 밥알은 건져 찬물에 행군 후 냉장 보관한다.
- 5 냄비에 남은 국물과 설탕(1컵)을 넣고 거품을 건져가며 끓인 후 식혀 냉장 보관한다. 먹기 직전에 밥알을 띄워 마신다.

빵 반죽

재료 밀가루(강력분) 250 g, 인스턴트 드라이 이스트 4 g, 소금 5 g, 설탕 20 g, 우유 140 g, 실온에 두어 말랑해진 버터 20 g

- 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 ③을 올려 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 5 [발효/건조] 기능에서 40 °C로 40분간 조리한다.
또는 [스마트쿡] [2-5]를 선택하여 조리한다.



발효

발효 ▶ 스마트쿡 2-5 ⌚ 40분

피자 반죽

재료 밀가루(강력분) 200 g, 인스턴트 드라이 이스트 4 g, 소금 4 g, 설탕 10 g, 미지근한 물 1/2컵, 올리브유 1큰술

- 1 강력분을 체에 내려 볼에 담은 후 이스트, 소금, 설탕을 서로 닿지 않게 넣는다.
- 2 ①을 섞은 후 올리브유를 넣어 손바닥으로 비벼 섞는다.
- 3 물을 조금씩 넣으며 반죽하다가 작업대에 반죽을 던져 탁탁 소리가 날 정도로 치댄다.
- 4 볼에 올리브유를 살짝 바르고 반죽을 담아 랩을 씌운다.
- 5 [낮은석쇠]에 ④를 올려 원형접시의 중앙에 놓는다.
- 6 [발효/건조] 기능에서 40 °C로 40분간 조리한다.
또는 [스마트쿡] [2-6]을 선택하여 조리한다.



발효

발효 ▶ 스마트쿡 2-6 ⌚ 40분

건조



☀ 건조 📱 스마트룩 2-7 🕒 2시간 30분

건조



말린 애호박 ☀ 건조 📱 스마트룩 2-8 🕒 2시간 50분

말린 표고버섯 ☀ 건조 📱 스마트룩 2-9 🕒 1시간

육포

재료 쇠고기(홍두깨살) 0.6 kg

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 원형접시 중앙에 놓는다.
- 4 [발효/건조] 기능에서 100 ℃로 2시간 30분 조리한다. 또는 [스마트룩] [2-7]을 선택하여 조리한다.

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

말린 애호박

재료 애호박 1개

- 1 애호박은 깨끗이 씻어 물기를 없앤 후 0.5 cm 두께로 슬라이스한다.
- 2 [낮은석쇠]에 ①을 올려 원형접시 중앙에 놓는다.
- 3 [발효/건조] 기능에서 100 ℃로 3~4시간 조리한다. 또는 [스마트룩] [2-8]을 선택하여 조리한다. 조리 중간에 뒤집는다.

말린 표고버섯

재료 생표고버섯 5~6송이

- 1 표고버섯은 깨끗이 씻어 물기를 없앤 후 0.5 cm 두께로 슬라이스한다.
- 2 [낮은석쇠]에 ①을 올려 원형접시 중앙에 놓는다.
- 3 [발효/건조] 기능에서 80 ℃로 1~2시간 조리한다. 또는 [스마트룩] [2-9]를 선택하여 조리한다. 조리 중간에 뒤집는다.

◀ Tip 표고버섯을 말리면 향이 풍부해지고 식감이 쫄깃해져 더 맛있다. 국이나 찌개에는 멸치, 다시마 등과 함께 처음부터 넣고 끓여 국물 맛을 내는데 활용하고, 볶음에는 미지근한 물에 5~10분 정도 담가 부드럽게 불린 후 사용하면 된다.

건조 말린 감자 & 고구마칩

재료

말린 감자 감자 1개(0.2 kg), 소금 약간

고구마칩 고구마 1개(0.2 kg), 설탕 약간

- 1 감자 또는 고구마는 깨끗이 씻어 물기를 없앤 후 0.3 cm 두께로 슬라이스한다.
- 2 [낮은석쇠]에 ①을 올려 원형접시 중앙에 놓는다.
- 3 [발효/건조] 기능에서 100 ℃로 2~3시간 조리한다. 또는 [스마트룩]
감자 - [2-10], 고구마 - [2-11]을 선택하여 조리한다. 조리가 반정도 진행되면
중간에 한번 뒤집는다. 기호에 따라 소금이나 설탕을 뿌려 먹는다.

말린 감자  건조  스마트룩 2-10  1시간 40분

고구마칩  건조  스마트룩 2-11  2시간 20분



① - 말린 감자



① - 고구마칩

건조 사과칩

재료 사과 1개

- 1 사과는 깨끗이 씻어 사과 씨 빼는 도구로 씨를 제거한 후 0.3 cm 두께로 슬라이스한다.
- 2 [낮은석쇠]에 ①을 올려 원형접시 중앙에 놓는다.
- 3 [발효/건조] 기능에서 80 ℃로 3~4시간 조리한다. 또는 [스마트룩] [2-12]를 선택하여
조리한다. 조리가 반정도 진행되면 중간에 한번 뒤집는다.

 건조  스마트룩 2-12  2시간 30분



①

◀ Tip 여름에는 습한 날씨로 인해 쉽게
녹록해 질 수 있으니 바삭 건조해 수분을 충분히
날린다.

건조 파인애플칩 & 바나나칩

재료

파인애플칩 파인애플 1/2개

바나나칩 바나나 1개

- 1 파인애플 또는 바나나는 껍질을 벗기고 0.3~0.5 cm 두께로 슬라이스한다.
- 2 [낮은석쇠]에 ①을 올려 원형접시 중앙에 놓는다.
- 3 [발효/건조] 기능에서 80 ℃로 3~4시간 조리한다.
또는 [스마트룩] 파인애플 - [2~13], 바나나 - [2~14]를 선택하여 조리한다.
조리가 반정도 진행되면 중간에 한번 뒤집는다.

파인애플칩  건조  스마트룩 2-13  2시간 50분

바나나칩  건조  스마트룩 2-14  2시간 30분



① - 파인애플칩



① - 바나나칩

건조 오렌지칩

재료 오렌지 1개

- 1 오렌지는 깨끗이 씻어 물기를 없앤 후 0.3~0.5 cm 두께로 슬라이스한다.
- 2 [낮은석쇠]에 ①을 올려 원형접시 중앙에 놓는다.
- 3 [발효/건조] 기능에서 80 ℃로 3~4시간 조리한다. 또는 [스마트룩] [2-15]를 선택하여 조리한다. 조리가 반정도 진행되면 중간에 한번 뒤집는다.

 건조  스마트룩 2-15  1시간 10분



①

똑딱똑딱 반찬요리

빠른 시간 안에 똑딱똑딱 맛있게 조리할 수 있는 반찬요리.
매일 먹는 반찬부터 품 나는 별미 반찬, 맛깔스런 조림과 찜 요리까지
다양한 반찬을 쉽고 빠르게 완성해줍니다.



👉 스마트쿡 3-1 ⌚ 5분



👉 스마트쿡 3-2 ⌚ 15분

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



- 1 애호박은 0.5 cm 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 랍을 씌워 구멍을 3~4군데 정도 낸다.
- 4 [스마트쿡] [3-1]을 선택하여 조리한다.

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

새우어묵

재료 카테일 새우살 10마리(0.2 kg), 양파 1/4개, 대파 5 cm, 마늘 2쪽, 생강즙 1/2큰술, 녹말가루 3큰술, 밀가루 3큰술, 달걀흰자 2큰술, 소금 약간, 후춧가루 약간
소스 마요네즈 2큰술, 식용유 2큰술, 머스터드 1/2작은술



- 1 믹서에 양파, 대파, 마늘, 생강즙을 넣고 곱게 갈아 굵게 다진 새우살과 섞는다.
- 2 ①에 녹말가루, 밀가루, 달걀흰자, 소금, 후춧가루를 넣고 반죽한 후 8등분하여 타원형으로 빚는다.
- 3 [발열팬]에 ②를 올려 [낮은석식] 위에 놓는다.
- 4 [스마트쿡] [3-2]를 선택하여 조리한 후 소스를 섞어 곁들인다.

◀ **Tip** 냉동 새우살을 해동할 때는 찬물에 10분 정도 담가 녹인 후 행구면 된다. 물기는 최대한 제거해야 하니 해동 후에는 키친타월에 올려 톱톡 두들겨 물기를 싹 제거하고 다지도록 한다.



스마트북 3-3 14분



스마트북 3-4 20분

호두 멸치볶음

재료 파리고추 30개(120 g), 잔멸치 2컵(100 g), 호두 20알(100 g), 통깨 약간, 참기름 약간

양념 설탕 3큰술, 양조간장 4큰술, 청주 1큰술, 물 1큰술, 후춧가루 약간, 다진 마늘 1작은술



1 파리고추는 꼭지를 떼고 이쑤시개로 몇 군데 구멍을 낸다. 잔멸치는 체에 발쳐 불순물을 털어내고, 호두는 적당한 크기로 썬다.



2 내열용기에 파리고추, 잔멸치, 호두, 양념 재료를 넣고 골고루 버무린다.

3 [낮은석쇠]에 ②를 올려 원형접시 중앙에 놓는다.

4 [스마트북] [3-3]을 선택하여 조리한다.

5 조리가 완료되면 참기름을 넣고 뒤섞은 후 통깨를 뿌린다.

우엉 캐슈넛조림

재료 우엉채 1대분(200 g), 캐슈넛 1컵(100 g), 물엿 1큰술, 깨소금 약간

양념 설탕 1큰술, 양조간장 2큰술, 올리고당 2큰술,

참기름 1과 1/2큰술, 들기름 1큰술, 후춧가루 약간, 물 3/4컵



1 우엉채는 찬물에 담가 아린 맛을 제거한다.

2 [발열팬]에 캐슈넛을 올려 [높은석쇠] 위에 놓은 후 [그릴] 기능에서 3~5분간 굽는다.



3 내열용기에 우엉채, ②의 캐슈넛, 양념 재료를 넣고 버무린 후 종이포일로 덮는다.

4 [낮은석쇠]에 ③을 올려 원형접시 중앙에 놓는다.

5 [스마트북] [3-4]를 선택하여 조리한다. 조리 중간 골고루 섞는다.

6 조리가 완료되면 물엿을 넣고 뒤섞은 후 깨소금을 뿌린다.

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 [스마트쿡] [3-5]를 선택하여 조리한다. 조리 중간에 골고루 섞는다.



스마트쿡 3-5 14분

무조림

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

양념 고춧가루 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 [스마트쿡] [3-6]을 선택하여 조리한다. 조리 중간에 골고루 섞는다.



스마트쿡 3-6 35분

연근조림

재료 연근 1개(250g), 식용유 1/2큰술,
통깨 1/2작은술, 참기름 1/2작은술

양념 황설탕 1큰술, 양조간장 3큰술, 맛술 1큰술,
올리고당 1큰술

- 1 연근은 필러로 겹질을 벗겨 0.5cm 두께로 편 썬다. 찬물이나 식초물(물 3컵 + 식초 1작은술)에 20분 정도 담가두었다가 체에 밭쳐 물기를 뺀다.
- 2 [발열팬]에 연근을 올리고 식용유를 골고루 발라 [높은석쇠] 위에 올린다. [그릴] 기능에서 투명해질 때까지 7~10분간 굽는다.
- 3 양념 재료를 섞은 후 얇고 넓은 내열용기에 ②의 연근과 함께 넣고 버무린다.
- 4 [발열팬]에 ③을 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 5 [오븐] 기능에서 190℃로 예열없이 14분간 조리한다. 또는 [스마트쿡] [3-7]을 선택하여 조리한다. 조리 중간에 골고루 섞는다.
- 6 조리가 완료되면 참기름을 넣고 뒤섞은 후 통깨를 뿌린다.



오븐 🖱️ 자동조리 3-7 ⌚ 14분



스마트북 3-8 20분



스마트북 3-9 10분

쇠고기장조림

재료 쇠고기(홍두깨살) 0.6kg, 키위 과육 1/2개, 삶은 메추리알 16개(생략 가능)

양념 생강편 2쪽, 설탕 2큰술, 맛술 1큰술, 물엿 2큰술, 후춧가루 약간, 양조간장 3/4컵, 물 2/3컵



1 쇠고기는 16등분한 후 키위와 함께 끓는 물에 넣고 3~4분간 살짝 데쳐 불순물을 제거한다.



2 내열용기에 쇠고기, 삶은 메추리알, 양념 재료를 넣고 30분간 재운 후 메추리알은 건져둔다.

3 [스마트북] [3-8]을 선택하여 조리한다. 조리 중간에 골고루 섞는다.

4 조리가 완료되면 메추리알을 넣고 뒤섞는다.

Tip 키위는 단백질을 분해하는 성분이 있어서 양념에 키위즙을 넣고 쇠고기를 재우면 육질이 부드러워진다.

새송이장조림

재료 새송이버섯 3개, 양파 1/4개, 청양고추 1개, 홍고추 1개, 마늘 2쪽
양념 양조간장 3큰술, 청주 1큰술, 물엿 2큰술, 설탕 1작은술, 참기름 1/2작은술, 물 1/4컵



1 새송이버섯은 0.5cm 두께로 모양을 살려 길게 썰고, 양파는 3×2cm 크기로 썬다.



2 청양고추와 홍고추는 2cm 폭으로 썰고, 마늘은 얇게 저민다.



3 내열용기에 양념 재료를 섞은 후 새송이버섯, 양파, 청양고추, 홍고추, 마늘을 넣는다.

4 [스마트북] [3-9]을 선택하여 조리한다. 조리 중간에 골고루 섞는다.

Tip 아이들도 먹기 좋게 매운 맛이 없도록 하려면 청양고추나 홍고추 대신 오이고추, 아삭이고추, 파프리카 등으로 대체한다.

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 바른단.
- 2 양념 재료를 섞어 황태에 골고루 바른 후 [발열팬]에 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 3 [스마트북] [3-10]을 선택하여 조리한다.



👉 스마트북 3-10 ⌚ 11분



오븐 스마트쿡 3~11 3분



레인지 + 그릴 스마트쿡 3~12 8분

뱅어포구이

재료 뱅어포 2장(30g), 통깨 약간

양념 올리고당 1큰술, 고추장 2큰술, 다진 마늘 1작은술,

양조간장 1작은술, 참기름 1작은술



1 뱅어포는 양손으로 잡고 찢어지지 않게 살살 비벼 불순물을 제거한다.



2 양념 재료를 섞어 뱅어포 앞뒤에 골고루 바른다.

3 [발열팬]에 ②를 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.

4 [오븐] 기능에서 180℃에서 예열없이 3분간 조리한다. 또는 [스마트쿡] [3~11]을 선택하여 조리한 후 통깨를 뿌린다.

Tip 고추장 양념 대신 간장 양념을 하면 어린 아이들도 맵지 않아 잘 먹는다. 간장 양념은 양조간장(1/2큰술), 청주(큰술), 올리고당(1큰술), 다진 마늘(2작은술)을 골고루 섞어 만든다.

꼬막양념구이

재료 꼬막 0.5kg

양념 풋고추 1/3개, 홍고추 1/3개, 양조간장 1큰술, 설탕 1작은술,

고춧가루 1작은술, 다진 파 1/2작은술, 참기름 1/2작은술



1 꼬막은 얇은 소금물에 담가 2시간 정도 해감한 후 바락바락 문질러 씻는다.



2 풋고추와 홍고추를 다져 나머지 양념 재료와 함께 골고루 섞는다.



3 내열용기에 꼬막을 담아 랍을 씌운 뒤 [레인지] 기능에서 3~5분간 조리한다.

4 ③의 꼬막 입이 벌어지면 한쪽 껍질을 떼어내고 양념을 조금씩 끼얹은 후 [발열팬]에 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.

5 [그릴] 기능에서 8분간 조리한다. 또는 [스마트쿡] [3~12]를 선택하여 조리한다.



그릴 스마트룩 3-13 12분



스마트룩 3-14 10분

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
방향으로 밀어 납작하게 편다.

2 양념 재료를 섞어 더덕 앞뒤에
골고루 바른다.

3 [발열팬]에 ②를 올려 [높은석쇠]
위에 놓는다.

4 [그릴] 기능에서 12분간 조리한다.
또는 [스마트룩] [3-13]을 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 헹구 껍질을 벗기면 끈적한
진액이 더덕 내부로 스며들어 조금 더 쉽게 벗길 수 있다.

두릅 쇠고기산적

재료(4개분) 쇠고기(산적용) 0.2kg, 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 억센 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] 위에 놓는다.

5 [스마트룩] [3-14]를 선택하여
조리한다.

새송이떡갈비

재료 갈비 0.3kg, 새송이버섯 2개, 풋고추 1/2개, 홍고추 1/2개
양념 설탕 1/2큰술, 청주 1/2큰술, 양조간장 1과 1/2큰술,
 키위즙 1큰술, 후춧가루 1/4작은술, 다진 마늘 1작은술,
 다진 파 1작은술, 참기름 1/2작은술

- 1 갈비는 찬물에 1시간 정도 담가 핏물을 뺀 후 살만 발라
 곱게 다진다.
- 2 새송이버섯은 0.5cm 두께로 모양을 살려 길게 썰고,
 풋고추와 홍고추는 다진다.
- 3 큰 볼에 ①의 갈비살, 풋고추, 홍고추, 양념 재료를 넣고
 골고루 섞어 치댄다.
- 4 새송이버섯에 ③을 0.5cm 두께로 감싼 후 **[발열팬]**에 올려
[높은석쇠] 위에 놓는다.
- 5 **[직화오븐]** 기능에서 200℃로 예열없이 11~13분간 조리한다.
 또는 **[스마트룩]** [3-15]를 선택하여 조리한다.



직화오븐 스마트룩 3-15 11~13분





👉 스마트쿡 3-16 ⌚ 18분



👉 레인지 👉 스마트쿡 3-17 ⌚ 15~17분 0.2 kg 0.4 kg

명란달갈찜

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 종이포일로 덮는다.
- 4 [낮은석쇠] 위에 ③을 올려 원형접시 중앙에 놓는다.
- 5 [스마트쿡] [3-16]을 선택하여 조리한다.

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

김치찜

재료 묵은 김치 0.2~0.4kg, 통깨 1큰술, 들기름 1큰술, 물 1/2컵



- 1 묵은 김치는 한입 크기로 썰어 들기름과 통깨를 넣고 버무린다.
- 2 내열용기에 ①의 김치를 담고 물을 부어 랍을 씌운 후 구멍을 3~4군데 정도 낸다.
- 3 [레인지] 기능에서 15~17분간 조리한다. 또는 [스마트쿡] [3-17]을 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다. 조리 중간에 골고루 섞는다.



오븐 스마트북 3-18 9~12분



스마트북 3-19 15분

아삭이고추전

재료 아삭이고추 3개, 다진 쇠고기 70g, 두부 30g,

밀가루 1큰술, 달걀 1개, 포도씨유 1큰술

양념 고추장 1큰술, 다진 파 2작은술, 다진 마늘 1/2작은술, 양조간장 1/4작은술, 꿀 1작은술, 참기름 1/4작은술



1 두부는 면보에 싸서 물기를 꼭 짰 후 칼등으로 눌러 곱게 으갠다. 여기에 다진 쇠고기, 양념 재료를 더해 골고루 섞는다.



2 아삭이고추는 반 갈라 씨를 제거한 후 안쪽에 밀가루를 묻히고 ①을 채운다.



3 ②의 소를 채운 부분에 밀가루를 묻히고 달걀물을 바른다. 고추 겹질 부분에는 포도씨유를 바른다.

4 [발열팬]에 ③을 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.

5 [오븐] 기능에서 190℃로 예열없이 9~12분간 조리한다. 또는 [스마트북] [3-18]을 선택하여 조리한다.

Tip 아삭이고추 대신 오이고추나 풋고추를 써도 된다.
고추 안쪽에 밀가루를 묻힐 때는 골고루 묻혀야 고추와 속재료가 분리되지 않아 모양도 예쁘고 먹기에도 좋다.

두부완자전

재료 두부 100g, 다진 쇠고기 200g, 당근 1/5개(40g),

양파 1/4개, 대파 1/4개, 달걀노른자 1개, 부침가루 2큰술, 소금

1작은술, 후춧가루 약간, 깨소금 약간,

다진 마늘 1작은술, 맛술 1작은술, 식용유 적당량



1 두부는 면보에 싸서 물기를 꼭 짰 후 칼등으로 눌러 곱게 으갠다.



2 다진 쇠고기는 키친타월에 올려 핏물을 뺀 후 한번 더 곱게 다진다.



3 당근, 양파, 대파는 곱게 다진 후 식용유를 제외한 모든 재료와 함께 섞어 잘 치댄다.

4 ③의 반죽은 지름 4cm, 두께 1cm 크기로 동글 납작하게 빚어 식용유를 골고루 바른다.



5 [발열팬]에 ④를 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.

6 [스마트북] [3-19]를 선택하여 조리한다.

겉은 노릇노릇, 속은 부드럽고 촉촉하게 익혀주는 구이요리.
기름기 짝 뺀 생선구이, 쫄깃하게 구운 해물요리, 속까지 부드럽게 익힌
고기요리 등 다양하게 즐겨보세요.

노릇노릇 구이요리





👉 스마트쿡 4-1 ⌚ 10~12분 📄 1/2마리
📄 1마리

삼치구이

재료 삼치 1/2~1마리(500 g)

레몬소스 레몬 슬라이스 1개분, 청주 1큰술, 맛술 1큰술,
굵은 소금 1작은술



- 1 구이용으로 손질된 삼치를 구입해 깨끗이 씻은 후 물기를 없앤다. 뼈가 있는 경우, 칼을 얹혀 삼치 뼈의 위와 아래 살만 발라낸다.
- 2 2~3토막을 내서 살이 두꺼운 등쪽에 칼집을 낸 후 레몬소스 재료를 잘 섞어 삼치 위에 뿌려 10분간 재운다.
- 3 겹질이 위를 향하도록 **[발열팬]**에 올려 **[높은석쇠]** 위에 놓는다.
- 4 **[스마트쿡]** [4-1]을 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.

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



👉 스마트쿡 4-2 ⌚ 11~15분 📄 1 2마리
📄 2 4마리

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 2cm 간격으로 어슷하게 칼집을 낸다. 소금을 뿌려 간한 후 **[발열팬]**에 올려 **[높은석쇠]** 위에 놓는다.
- 3 **[스마트쿡]** [4-2]를 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.

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



👉 스마트룩 4~3 ⌚ 13~15분 ① 2토막
② 4토막
③ 6토막



👉 스마트룩 4~4 ⌚ 12~15분 ① 1마리
② 2마리

갈치구이

재료 갈치(10 cm 길이) 2~6토막, 소금 약간



- 1 갈치는 칼등으로 은색 바늘을 벗기고 깨끗하게 씻어 물기를 없앤 후 소금을 뿌려 간한다.
- 2 [발열팬]에 갈치를 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.
- 3 [스마트룩] [4-3]을 선택하고 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.

조기구이

재료 조기 1~2마리(180~200 g), 소금 약간, 식용유 약간

- 1 조기는 가위를 이용해 지느러미와 바늘을 제거한다. 깨끗이 씻어 물기를 없앤 후 소금을 뿌려 간한다.
- 2 ①의 조기 앞뒤로 칼집을 낸 후 식용유를 바르고 [발열팬]에 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.
- 3 [스마트룩] [4-4]를 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.



👉 스마트쿡 4-5 ⌚ 13분

병어구이

재료 병어 1마리(250~300 g), 소금 약간, 청주 1작은술,
양념 양조간장 2큰술, 후춧가루 약간, 다진 마늘 1작은술,
다진 쪽파 1작은술, 레몬즙 1작은술

- 1 병어는 내장을 제거한 후 깨끗이 씻어 물기를 없애고 앞뒤로 칼집을 낸다.
- 2 ①의 병어에 소금과 청주를 뿌려 밀간한 후 양념 재료를 섞어 앞뒤로 골고루 바른다.
- 3 [발열팬]에 ②의 병어를 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 4 [스마트쿡] [4-5]를 선택하여 조리한다.

◀ Tip 흰살 생선인 명태를 반건조시킨 코다리라는 그 맛이 담백하고 쫄깃해 간장 양념에 조려 먹으면 별미다. 그밖에 명태로는 얼려서 동태를 만들기도 하고, 얼렸다가 말리는 것을 20회 이상 반복해 황태를 만들기도 한다.



👉 스마트쿡 4-6 ⌚ 11분

코다리구이

재료 코다리 2마리, 식용유 1큰술, 잿잎 3장
코다리 밀양념 청주 1큰술, 다진 생강 1/4작은술
양념 고춧가루 2큰술, 양조간장 2큰술, 멸치액젓 1큰술, 다진 마늘 1작은술, 매실액 1작은술, 올리브오일 1작은술, 참기름 1작은술



- 1 코다리는 가위를 이용해 지느러미를 제거한 후 뼈를 발라내고 7cm 길이로 썬다.
- 2 키친타월로 코다리의 물기를 없앤 후 밀양념해 식용유를 바른다.
- 3 잿잎은 동그랗게 말아 가늘게 채 썬다. 양념 재료는 골고루 섞는다.
- 4 [발열팬]에 ③의 코다리를 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.
- 5 [스마트쿡] [4-6]을 선택하여 조리한 후 조리 중에 알람음이 울리면 양념을 바르고 조리한다.
- 6 조리가 완료되면 그릇에 담고 잿잎채를 곁들인다.

새우구이

재료 새우(중하) 8~16마리

- 1 새우는 수염을 자르고 깨끗이 씻은 후 2~3번째 마디 사이에 이쑤시개를 꽂아 위로 올려 내장을 제거한다.
- 2 [발열팬]에 새우를 가지런히 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.
- 3 [스마트콕] [4-8]을 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.



스마트콕 4-8 7~9분 1 8마리
2 16마리

통오징어구이

재료 오징어 1~2마리

양념 설탕 1큰술, 고춧가루 1/2큰술, 통깨 1/3큰술,
다진 마늘 1/2큰술, 고추장 2큰술, 참기름 2큰술, 물 1큰술

- 1 오징어 몸통에 손을 넣어 내장을 당겨 빼낸다. 내장은 잘라 버리고 깨끗이 씻는다.
- 2 양념 재료를 섞어 오징어 몸통과 다리에 골고루 바른 후 30분간 재운다.
- 3 [발열팬]에 ②의 오징어를 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.
- 4 [스마트콕] [4-7]을 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.



스마트콕 4-7 8~10분 1 1마리
2 2마리



직화오븐 스마트쿡 4~9 9분



직화오븐 스마트쿡 4~10 8분

홍합치즈구이

재료 홍합 400g, 파프리카 1/3개, 날치알 1/3컵, 빵가루 6큰술,
피자치즈 3/4컵
홍합 밀간 화이트와인 2큰술, 후춧가루 약간



1 홍합은 수염을 떼고 껍질끼리 비벼 깨끗이 씻은 후 끓는 물에 넣고 삶는다. 입이 벌어지면 꺼내 한쪽 껍질을 떼어낸다.



2 ①의 홍합을 밀간에 재운다. 파프리카는 사방 0.5cm 크기로 작게 썬다.



3 ②의 홍합에 파프리카, 날치알, 빵가루, 피자치즈를 올린 후 [발열팬]에 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.

4 [직화오븐] 기능에서 200℃로 예열없이 10분간 조리한다. 또는 [스마트쿡] [4~9]를 선택하여 조리한다.

Tip 구운 홍합에 파마산 치즈가루나 다진 파슬리를 뿌려 먹으면 더욱 맛있게 즐길 수 있다.

전복구이

재료 전복 5마리(60g), 실온에 두어 말랑해진 버터 2큰술,
다진 파슬리 1작은술, 다진 마늘 1작은술, 레몬즙 1작은술,
소금 약간, 후춧가루 약간



1 전복은 솔을 이용해 깨끗이 씻은 후 끓는 물에 살짝 데쳐 살만 떼어낸다.



2 가위를 이용해 전복의 내장, 쓸개, 모래주머니를 제거하고 입을 잘라낸 후 입 부분을 눌러 이물질을 빼낸다.



3 ②의 전복은 껍데기가 붙어 있던 반대쪽에 사선으로 칼집을 낸다.



4 전복을 제외한 모든 재료를 섞는다.

5 전복의 칼집 넣은 부분에 ④를 적당량 올린 후 [발열팬]에 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.

6 [직화오븐] 기능에서 200℃로 예열없이 8분간 조리한다. 또는 [스마트쿡] [4~10]을 선택하여 조리한다.



직화오븐 + 그릴 스마트록 4~11 12분



스마트록 4~12 18분

키조개쌈장구이

재료 키조개 2개, 양파 1/4개, 청양고추 1개, 홍고추 1/2개, 쪽파 3뿌리, 다진 마늘 1작은술, 피자치즈 1/2컵

쌈장소스 청주 1큰술, 된장 1/2큰술, 설탕 1작은술, 고춧가루 1작은술, 통깨 1/2작은술, 양조간장 1작은술, 고추장 1/2작은술, 참기름 1작은술



1 키조개는 칼로 살살 살만 떼어낸 후 내장을 제거하고 3cm 길이로 썬다. 껍질은 깨끗이 씻어둔다.



2 양파, 청양고추, 홍고추, 쪽파는 잘게 다진다.



3 볼에 키조개살, 다진 채소, 다진 마늘, 쌈장소스 재료를 넣고 잘 섞는다.



4 키조개 껍질에 ③을 나눠 담고 피자치즈를 올린 후 [발열팬]에 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.

5 [직화오븐] 기능에서 200℃로 예열없이 10분간 조리한 후 [그릴] 기능에서 2~3분간 더 조리한다. 또는 [스마트록] [4~11]을 선택하여 조리한다.

불닭구이

재료 닭고기(넓적다리살) 500g, 떡볶이 떡 8개(100g)

닭고기 밑간 청주 1큰술, 소금 1/3작은술, 후춧가루 약간, 생강즙 1작은술

양념 양조간장 1큰술, 물엿 2큰술, 토마토케첩 2큰술, 고추장 1큰술, 고춧가루 1큰술, 후춧가루 약간, 다진 마늘 1작은술, 다진 생강 1작은술



1 닭고기는 사방 4~5cm 크기로 썬 후 밑간에 버무려 30분간 재운다.



2 팬에 양념 재료를 넣고 중간 불에서 살짝 볶는다. 양념을 반으로 나눠 닭고기와 떡을 각각 넣고 버무린다.

3 [발열팬]에 올려 ②의 닭고기를 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.

4 [스마트록] [4~12]를 선택하여 조리한 후 중간에 알림음이 울리면 떡을 넣고 다시 조리한다.

Tip 닭은 우유에 30분 정도 담갔다가 조리하면 잡내가 확 줄어든다. 더욱 매콤하게 즐기려면 기호에 따라 양념에 매운 고춧가루를 1작은술~1/2큰술 정도 추가한다.

스테이크

재료 쇠고기(1.5~2 cm 두께) 0.2~0.4 kg, 소금 약간, 후춧가루 약간

- 1 쇠고기는 칼등으로 두들겨 소금, 후춧가루로 간한 후 [발열팬]에 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.
- 2 [스마트큐] [4-13]을 선택한 후 원하는 분량에 맞춰 조리한다.



👉 스마트큐 4-13 ⌚ 9~11분 1 0.2 kg
2 0.4 kg

통마늘구이

재료 통마늘 4~6개, 올리브유 약간, 소금 약간, 후춧가루 약간

- 1 통마늘은 꼭지를 칼로 잘라낸 후 지저분한 겉껍질을 제거해 깨끗이 씻는다.
- 2 올리브유를 바르고 소금, 후춧가루로 간한 후 [발열팬]에 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.
- 3 [그릴] 기능에서 9분간 조리한다.
또는 [스마트큐] [4-14]를 선택하여 조리한다.



🔥 그릴 👉 스마트큐 4-14 ⌚ 9분





👉 스마트룩 4-15 ⌚ 7~9분 ① 0.2 kg ② 0.4 kg



👉 스마트룩 4-16 ⌚ 8~11분 ① 2개 ② 4개 ③ 6개

고추장삼겹살

재료 삼겹살(7~8 mm 두께) 0.2~0.4 kg

양념 설탕 1큰술, 고춧가루 2큰술, 양조간장 1큰술, 파인애플 간 것 3큰술, 고추장 2큰술, 다진 마늘 1작은술



- 1 양념 재료를 골고루 섞는다.
- 2 ①에 삼겹살을 넣고 버무려 30분간 재운다. ★ 삼겹살 길이가 긴 것은 10 cm 길이로 썰어 준비한다.
- 3 [발열팬]에 ②의 삼겹살을 가지런히 펴서 올린 후 [높은석쇠] 위에 놓는다.
- 4 [스마트룩] [4-15]를 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.

소시지구이

재료 수제소시지 2~6개(120~360 g)



- 1 소시지에 칼집을 낸 후 [발열팬]에 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.
- 2 [스마트룩] [4-16]을 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.

Tip 구운 소시지에는 토마토케첩이나 허니머스터드 소스를 곁들인다.



가래떡구이

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

- 1 가래떡에 참기름을 골고루 바른 후 [발열팬]에 나란히 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.
- 2 [직화오븐] 기능에서 200℃로 예열없이 9~11분간 조리한다. 또는 [스마트쿡] [4-17]을 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다. 기호에 따라 꿀이나 조청을 곁들인다.

직화오븐 스마트쿡 4-17 9~11분 2개 4개

그릴 스마트쿡 4-19 6~8분 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 은행꼬치를 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.
 - 3 [그릴] 기능에서 6~8분간 조리한다. 또는 [스마트쿡] [4-19]를 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.
- Tip 은행은 철에 따라 무른정도가 다르기 때문에 제철 은행이 아닌 경우 [그릴] 기능으로 2~5분가량 더 조리해준다.

새송이버섯 간장구이

재료 새송이버섯 3개

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

- 1 새송이버섯은 2 cm 두께로 모양을 살려 길게 썬 후 격자무늬로 칼집을 낸다.
- 2 양념 재료를 섞어 새송이버섯에 골고루 바른 후 [발열팬]에 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.
- 3 [스마트쿡] [4-18]를 선택하여 조리한다.



스마트쿡 4-18 9분

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





스마트룩 5-1 25분



스마트룩 5-2 6분

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 간한 후 랍을 씌워 구멍을 3~4군데 정도 낸다.

4 [스마트룩] [5-1]을 선택하여 조리한다. 조리 중간과 완료 후 잘 저어준다.

버섯 건강 영양죽

재료 찬밥 2공기, 표고버섯 1개, 양송이버섯 2개, 물 4컵, 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 씌워 구멍을 3~4군데 정도 낸다.

5 [스마트룩] [5-2]를 선택하여 조리한 후 고명을 뿌린다. 조리 중간에 잘 저어준다.

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



스마트룩 5-3 11분



스마트룩 5-4 9분

단호박 크림수프

재료 단호박 1/2개(500 g), 양파 1/4개(60 g), 우유 2컵, 버터 2큰술(20 g), 소금 약간



1 단호박은 [레인지] 기능에서 7~8분간 조리해 씨와 껍질을 제거한다. 양파는 가늘게 채 썬다.



2 믹서에 단호박, 양파, 우유, 버터, 소금을 넣고 곱게 간다.



3 내열용기에 ②를 담고 랍을 씌워 구멍을 3~4군데 정도 낸다.

4 [스마트룩] [5-3]을 선택하여 조리한다.

Tip 우유 대신 무가당 두유를 넣어도 된다. 보다 고소한 맛을 내고 싶다면 우유를 줄이고 생크림을 더한다. 수프를 담은 후 장식용으로 잘게 썰어 익힌 단호박이나 구운 빵(크루통), 견과류 등을 토평하면 좋다.

양송이 크림수프

재료 양송이 10개(200 g), 물 1컵, 버터 1큰술(10 g), 밀가루 1큰술(10 g), 우유 1컵, 생크림 1/4컵(50 g), 소금 1/3큰술, 후춧가루 약간



1 양송이버섯은 깨끗이 씻어 껍질을 살살 벗긴 후 물과 함께 믹서에 곱게 간다.



2 내열용기에 버터를 넣고 [레인지] 기능에서 1분 정도 녹인 후 밀가루를 넣어 골고루 섞는다.



3 ②에 ①을 넣고 섞은 후 우유, 생크림을 부어 골고루 섞는다. 소금, 후춧가루로 간하고 랍을 씌워 구멍을 3~4군데 정도 낸다.

4 [스마트룩] [5-4]를 선택하여 조리한다.

Tip 양송이버섯의 껍질은 번거로우면 벗기지 않아도 된다. 대신 면보나 키친타월로 양송이버섯을 깨끗하게 닦아준다.

야채수프

재료 양배추 1장(20 g), 당근 1/6개(30 g), 양파 1/5개(40 g), 표고버섯 1개(20 g), 토마토 1개(200 g), 스파게티면 25가닥(20 g), 월계수 잎 1장, 뜨거운 물 2컵, 토마토소스 3큰술, 소금 약간, 후춧가루 약간, 다진 파슬리 약간, 다진 마늘 2작은술, 올리브유 2작은술



- 1 양배추, 당근, 양파는 사방 1cm 크기로 썬다. 표고버섯은 밑동을 떼고 0.5cm 두께로 편 썬다.
- 2 토마토는 끓는 물에 살짝 데쳐 껍질을 벗기고 씨를 제거한 후 사방 1cm 크기로 썬다. 스파게티면은 위생팩에 넣고 잘게 부순다.
- 3 내열용기에 모든 재료를 넣고 섞은 후 랩을 씌워 구멍을 3~4군데 정도 낸다.
- 4 **[스마트북]** [5-5]를 선택하여 조리한다. 조리 중간에 잘 저어준다.

Tip 야채수프에 탄수화물인 스파게티면을 잘라 넣으면 포만감을 더 줄 수 있다. 스파게티면은 위생팩에 넣어 부수면 튀는 것 없이 깔끔하다.

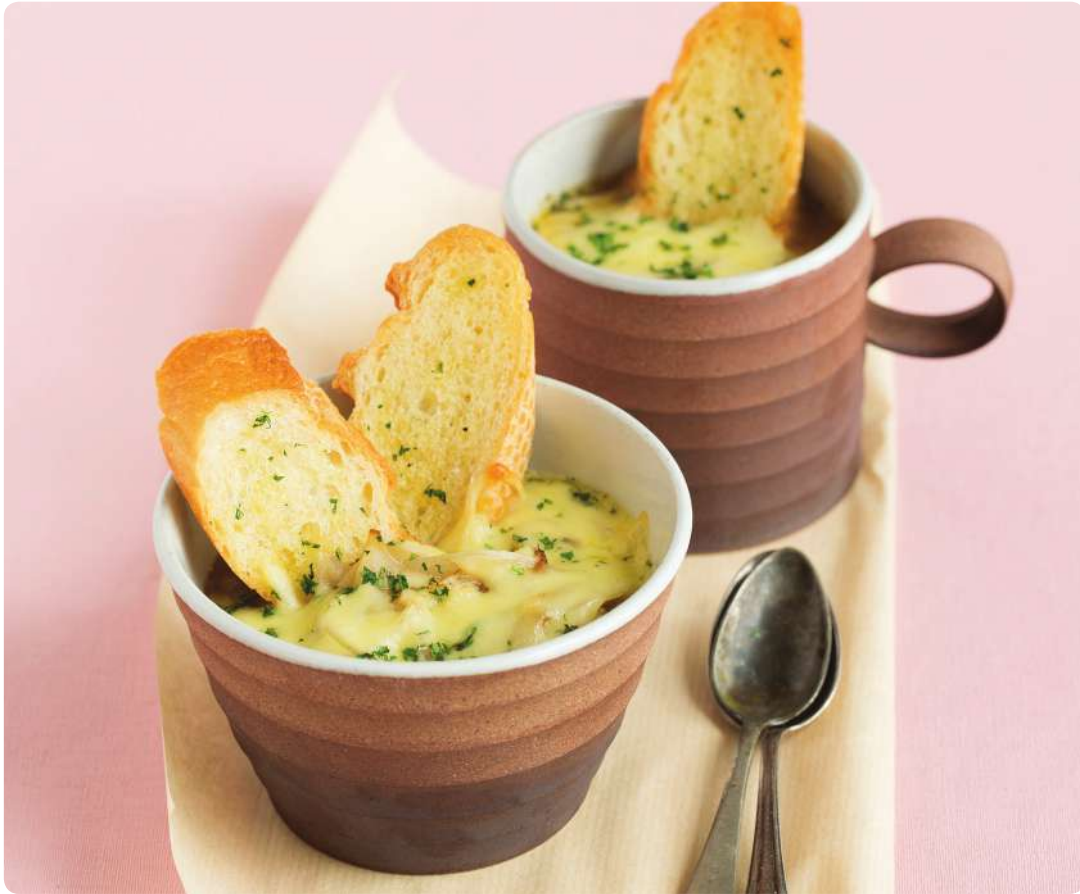


토마토 해산물수프

재료 바지락 20개, 홍합 15개, 새우 12마리, 오징어 몸통 1/2마리, 마늘 2쪽, 바질 잎 3장, 월계수 잎 1장, 물 2컵, 토마토소스 5큰술, 올리브유 1큰술, 소금 약간, 후춧가루 약간

- 1 바지락은 얇은 소금물에 담가 6시간 정도 해감한다.
홍합은 수염을 떼고 껍질끼리 비벼 깨끗이 씻는다.
- 2 새우는 머리와 내장을 제거하고 껍질을 벗긴다.
오징어 몸통은 껍질을 벗겨 1cm 폭의 링 모양으로 썬다.
- 3 마늘과 바질 잎을 다진 후 내열용기에 모든 재료를 넣고 잘 섞는다. 랍을 씌우고 구멍을 3~4군데 정도 낸다.
- 4 **[스마트쿡]** [5-6]을 선택하여 조리한다.
조리 중간에 잘 저어준다.





오븐 스마트쿡 5-7 8분

양파수프

재료 양파 1개, 무염버터 1큰술, 소금 1/4작은술, 후춧가루 1/6작은술, 밀가루 1작은술, 닭 육수 2컵, 월계수 잎 1장, 바게트 4조각, 올리브유 약간, 피자치즈 3/4컵, 파슬리가루 약간



- 1 양파는 0.3 cm 두께로 가늘게 채 썬다.
- 2 달군 냄비에 버터를 녹인 후 양파와 소금, 후춧가루를 넣고 센 불에서 갈색이 날 때까지 6분간 볶다가 밀가루를 넣고 1분간 볶는다.
- 3 ②에 닭 육수와 월계수 잎을 넣고 끓어오르면 중약 불로 줄여 10분간 몽근하게 끓인 후 월계수 잎만 건져낸다. 끓이면서 거품을 걷어낸다.
- 4 바게트는 양쪽 면에 올리브유를 바르고 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
[오븐] 기능에서 180 ℃로 예열없이 5분간 굽는다.
- 5 오븐용 용기 2개에 ③을 나눠 담고 구운 바게트를 2쪽씩 올린 후 피자치즈와 파슬리가루를 뿌린다.
- 6 [발열팬]에 ⑤를 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 7 [오븐] 기능에서 180 ℃에서 예열없이 8분간 조리한다.
또는 [스마트쿡] [5-7]을 선택하여 조리한다.

◀ **Tip** 이 메뉴는 대표적인 프랑스 수프인 프렌치 어니언수프를 가정식으로 변형한 것이다. 구운 빵은 수프 국물에 푹 잠기게 넣거나 살짝 꽃아 치즈를 뿌려 구우면 된다.



스마트쿡 5-8 10분



스마트쿡 5-9 20분

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 얹어 깔고 밥을 담은 후 콩나물을 얹고 랩을 씌워 구멍을 3~4군데 정도 낸다.

4 [스마트쿡] [5-8]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 [스마트쿡] [5-9]을 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.

단호박 영양밥

재료 쌀 1컵, 단호박(사방 1cm 크기로 썬 것) 1컵,
물 2컵, 소금 약간, 대추 1개, 해바라기씨 1큰술, 잣 1큰술
양념장 국간장 1큰술, 통깨 약간, 다진 파 약간,
양조간장 1작은술, 참기름 약간



- 1 믹서에 단호박과 물을 넣고 곱게 간다.
- 2 쌀은 씻은 후 소금과 함께 ①의 단호박 물에 30분 정도 담가둔다.
- 3 내열용기에 모든 재료를 넣고 섞은 후 랩을 씌워 구멍을 3~4군데 정도 낸다.
- 4 [스마트쿡] [5~10]을 선택하여 조리한 후 양념장을 섞어 곁들인다.
조리 중간에 잘 저어준다.



👉 스마트쿡 5~10 ⌚ 20분

우유 채소영양밥

재료 불린 쌀 1컵, 불린 찹쌀 1컵, 우유 1과 1/2컵,
 혼합콩 1/2컵, 당근 1/4개, 밤 4개, 대추 3개, 수삼 1뿌리
양념장 다진 풋고추 1개분, 다진 파 1큰술, 다진 마늘 1큰술,
 양조간장 3큰술, 청주 1큰술, 통깨 약간, 참기름 약간



- 1 혼합콩은 물에 담가 30분 정도 불린다. 양념장 재료를 골고루 섞는다.
- 2 당근은 사방 1cm 크기로 썰고, 밤은 껍질을 벗겨 4등분한다.
- 3 내열용기에 양념장을 제외한 모든 재료를 넣고 섞은 후 랩을 씌워 구멍을 3~4군데 정도 낸다.
- 4 [스마트쿡] [5-11]을 선택하여 조리한 후 양념장을 곁들인다. 조리 중간에 잘 저어준다.



👉 스마트쿡 5-11 ⌚ 25분



👉 스마트북 5-12 ⌚ 16분

버섯리조또

재료 불린 쌀 1컵, 말린 표고버섯 20g, 양파 50g,
올리브유 1작은술, 따뜻한 물 2와 1/2컵, 우유 1/2컵,
버터 2큰술, 소금 약간, 후춧가루 약간, 다진 파슬리 약간

- 1 말린 표고버섯은 따뜻한 물에 10분 정도 불려 부드러워지면 물기를 없애고 밀동을 잘라 얇게 슬라이스한다. 양파는 다진다.
- 2 내열용기에 쌀, 표고버섯, 양파, 올리브유, 물을 넣고 섞은 후 랩을 씌워 구멍을 3~4군데 정도 낸다.
- 3 [스마트북] [5-12]를 선택하여 조리한다. 알림음이 울리면 우유를 넣고 잘 섞어 조리한다.
- 4 ③에 버터, 소금, 후춧가루를 넣고 섞은 후 다진 파슬리를 뿌린다.



◀ **Tip** 리조또는 이탈리아의 대표적인 쌀요리다. 팬에 올리브유를 두르고 불린 쌀을 볶은 후 물이나 육수 등을 넣고 끓이다가 마지막에 우유나 생크림, 버터 등을 넣어 걸쭉한 농도와 고소한 풍미를 내서 완성한다.

◀ Tip 오징어 대신 잘게 다진 새우살이나 닭가슴살 등을 넣어도 잘 어울린다. 아이가 어려 매운맛을 먹지 못한다면 양념의 고추장을 빼고 소금을 조금 더 넣어 간을 맞춘다.



오븐 스마트쿡 5-13 13분

오징어 라이스볼

재료 밥 1공기, 오징어 몸통 1/2마리, 애호박 1/5개(50g), 양파 1/4개(50g), 슬라이스 햄 4장, 달걀 1개, 빵가루 2컵(100g), 올리브유 3큰술, 참기름 1작은술
양념 고추장 1큰술, 설탕 1작은술, 소금 1/4작은술, 후춧가루 1/6작은술



- 1 오징어 몸통, 애호박, 양파, 햄은 잘게 다진다.
- 2 빵가루에 올리브유(2큰술)를 넣고 골고루 섞는다. 달걀은 곱게 풀고, 양념 재료는 골고루 섞는다.
- 3 달군 팬에 올리브유(1큰술)를 두르고 오징어를 넣어 중간 불에서 2분간 볶다가 채소와 햄을 넣고 1분간 더 볶는다.
- 4 ③의 팬에 양념을 넣고 30초간 볶다가 밥을 넣고 2분간 더 볶는다. 참기름을 넣고 뒤섞은 후 불을 끈다.
- 5 ④를 식힌 후 한입 크기로 동그랗게 만들어 달걀물, 빵가루 순으로 튀김옷을 입힌다.
- 6 [발열팬]에 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 7 [오븐] 기능에서 190℃로 예열없이 13분간 조리한다. 또는 [스마트쿡] [5-13]을 선택하여 조리한다.



👉 스마트쿡 5-14 ⌚ 17분



👉 스마트쿡 5-15 ⌚ 11분

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 15cm, 높이 4cm) 안쪽에 식용유를 바른 후 달걀물, 시금치+양파+방울토마토, 피자치즈, 빵가루, 소금, 후춧가루, 피자치즈 순으로 담는다.

4 [낮은석쇠]위에 ③을 올려 원형접시의 중앙에 놓는다.

5 [스마트쿡] [5-14]를 선택하여 조리한다.

마파두부덮밥

재료 두부 1모, 다진 돼지고기 150g, 쪽파 3줄기, 소금 약간(두부 밑간용), 설탕 1큰술, 다진 파 3큰술, 생강즙 2큰술, 두반장 2와 1/2큰술, 고추기름 3큰술, 참기름 1작은술, 따뜻한 물 1컵, 녹말물 1큰술



1 두부는 사방 1cm 크기로 썰어 소금을 뿌린다. 쪽파는 송송 썬다.



2 내열접시에 키친타월을 깔고 두부를 올린 후 [레인지] 기능에서 2분간 조리하여 수분을 날린다.



3 내열용기에 녹말물과 쪽파를 제외한 모든 재료를 넣고 섞은 후 랍을 씌워 구멍을 3~4군데 정도 낸다.



4 [스마트쿡] [5-15]를 선택하여 조리한다.
알림음이 울리면 물녹말을 넣고 잘 섞어 다시 조리한 후 쪽파를 뿌린다.



👉 스마트쿡 5-16 ⌚ 20분

스트로가노프뎃밥

재료 쇠고기(안심) 200g, 빨강 파프리카 1/2개,
노랑 파프리카 1/2개, 청피망 1/2개, 양파 1/2개,
스테이크소스 1/2컵, 생크림 3큰술, 피자치즈 3큰술
쇠고기 밀감 올리브유 1큰술, 소금 약간, 후춧가루 약간

- 1 파프리카, 청피망, 양파는 사방 2cm 크기로 썬다.
- 2 쇠고기는 결 반대 방향으로 두께 1.5cm, 길이 6cm 크기로 썰어 밀감한다.
- 3 알고 넓은 내열용기에 모든 재료를 넣고 섞은 후 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 4 [스마트쿡] [5-16]을 선택하여 조리한다. 조리 중간에 잘 저어준다.



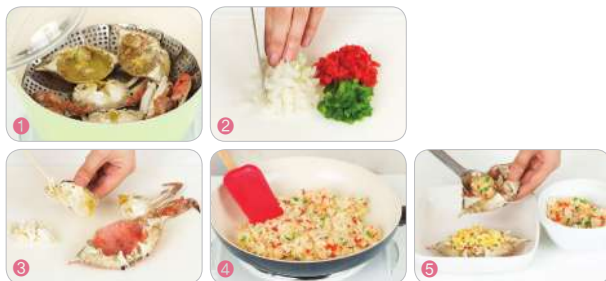
◀ Tip 스트로가노프는 생크림이 들어간 러시아식 쇠고기 볶음요리로, 보통 버터에 볶은 밥(버터필라프)을 곁들여 먹는다. 우리 입맛에는 다소 느끼할 수 있어 여기서는 생크림에 스테이크소스를 더했고 일반 밥에 올려 뎃밥처럼 만들었다.



직화오븐 스마트쿡 5~17 8분

꽃게볶음밥 그라탕

재료 밥 1공기, 꽃게 2마리(200g), 양파 1/4개, 청피망 1/4개, 홍피망 1/4개, 날치알 2큰술, 맛술 2큰술, 올리브유 1큰술, 허브솔트 약간, 피자치즈 3큰술



Tip 살아있는 꽃게를 구입했을 때는 냉동실에 잠시 넣어 얼리면 기절하기 때문에 손쉽게 손질할 수 있다. 꽃게는 봄에는 암게, 가을에는 수게를 주로 먹는데 구입할 때는 등딱지가 까칠까칠하고 다리에 상처가 없고 냄새가 나지 않는 것을 골라야 한다. 알을 가진 암게는 배딱지가 붉은 색을 띠는 것일수록 알이 꽉 찬 것이다.

- 1 꽃게는 솔로 깨끗이 씻은 후 등쪽이 바닥을 향하도록 찜통에 올려 20분간 찐다.
- 2 양파와 피망은 잘게 다진다.
- 3 ①의 찐 꽃게는 등딱지를 떼고 살과 알을 발라낸다. 등딱지는 따로 둔다.
- 4 달군 팬에 꽃게 살과 알, 양파, 피망, 날치알, 맛술, 올리브유, 허브솔트를 넣고 약한 불에서 1분간 볶다가 밥을 넣고 2~3분간 더 볶는다.
- 5 등딱지에 ④를 담고 피자치즈를 뿌린 후 [발열팬]에 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.
- 6 [직화오븐] 기능에서 8분간 조리한다. 또는 [스마트쿡] [5~17]을 선택하여 조리한다.

치킨퀘사디아

재료 토띠아 2장, 닭고기(안심) 3쪽, 양파 1/4개,
홍피망 1/4개, 할라피뇨 3개, 피자치즈 1컵, 살사소스 4큰술,
식용유 1큰술

닭고기 밀간 올리브유 1큰술, 소금 약간, 후춧가루 약간



- 1 닭고기는 힘줄을 제거한 후 한입 크기로 썰어 밀간한다.
- 2 양파와 홍피망은 채 썰고, 할라피뇨는 굵게 다진다.
- 3 달군 팬에 식용유를 두르고 닭고기, 양파, 홍피망을 넣어 중간 불에서 3분간 볶은 후 살사소스와 함께 버무린다.
- 4 토띠아를 펼쳐 반쪽 면에 피자치즈를 얹 다음 ③을 올리고 피자치즈를 뿌려 반으로 접는다.
- 5 [발열팬]에 ④를 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 6 [스마트콕] [5-18]을 선택하여 조리한 후 4등분해 먹는다.



스마트콕 5-18 13분



오븐 스마트콕 5-19 15분

치킨팟파이

재료 닭가슴살 2쪽(200 g), 양파 1/2개, 피망 1개, 노랑 파프리카 1/2개, 참타리버섯 50 g, 생크림 1/2컵, 우유 1/2컵, 소금 1/2작은술, 후춧가루 1/8작은술, 달걀노른자 1개분, 피자치즈 1/2컵(50 g), 올리브유 1큰술, 달걀물 약간(바르는 용)

닭가슴살 밀감 소금 1/3작은술, 후춧가루 약간, 올리브유 1작은술
반죽 밀가루(박력분) 60 g, 버터 30 g, 소금 1 g, 달걀물 1/4개분(13 g)



- 1 불에 반죽 재료를 넣고 부드럽게 반죽한다. 반죽의 농도가 너무 되직하면 우유를 1작은술 정도 넣는다.
- 2 위생팩에 ①을 넣고 밀대를 이용해 0.3 cm 두께로 민 후 재료를 준비하는 동안 냉장실에 넣어 휴지시킨다.
- 3 닭가슴살은 사방 1.5 cm 크기로 썰어 밀감한다. 양파, 피망, 노랑 파프리카도 같은 크기로 썬다. 버섯은 가닥가닥 찢는다.
- 4 달군 팬에 올리브유를 두르고 닭가슴살을 넣어 중간 불에서 2분간 볶다가 양파를 넣고 1분 30초, 채소와 버섯을 넣고 30초간 볶는다.
- 5 ④에 생크림과 우유를 넣고 중약 불로 줄여 5분간 끓인 후 소금, 후춧가루로 간을 하고 불을 끈다. 한 김 식힌 후 달걀노른자를 넣고 재빨리 젓는다.
- 6 오븐용 용기에 ⑤를 담고 피자치즈를 뿌린 후 파이 반죽을 용기에 뚜껑처럼 씌워 달걀물을 바른다.
- 7 [낮은석쇠]에 올려 원형접시 중앙에 놓는다.
- 8 [오븐] 기능에서 180 ℃로 예열없이 15분간 조리한다. 또는 [스마트콕] [5-19]를 선택하여 조리한다.

한끼 식사로 충분한 그라탕은 물론이고 근사하게 기분 낼 수 있는 고기요리, 감칠맛 나는 해물요리까지. 손님 초대상이나 가족이 모인 주말 식탁을 위해 뭔가 특별한 메뉴를 준비하고 싶을 때 활용해보세요.

주말별미 일품요리



돼지고기 오븐구이

재료 돼지고기 안심 200g, 말린 자두 6~8알,
노랑 파프리카 1/2개, 씨겨자 2큰술,
잘게 다진 빨강 후추 1과 1/2큰술, 버터 약간, 소금 약간,
후춧가루 약간, 발사믹식초 1큰술, 올리브유 1큰술



Tip 덩어리가 큰 고기는 오븐에 넣기 전 팬에서
겉면을 살짝 익힌 후 오븐에서 속까지 익히면 육즙이
빠지지 않아 더욱 맛있다.

- 1 돼지고기는 길이 3~4등분한 뒤 1cm 두께가 되도록 칼집을 내어 편다.
말린 자두를 넣고 돌돌 말아 조리용 실(두꺼운 면실)로 묶는다.
파프리카는 4등분한다.
- 2 ①에 씨겨자를 바르고 빨강 후추를 문힌 후 팬에 버터를 녹여 겉 부분을
살짝 익힌다.
- 3 [발열팬]에 ②를 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 4 [오븐] 기능에서 180℃로 예열없이 20분간 조리한다.
또는 [스마트콕] [6-1]을 선택하여 조리한다.
- 5 ①의 파프리카는 [발열팬]에 올려 소금, 후춧가루, 발사믹식초, 올리브유를
뿌린 후 [높은석쇠] 위에 올린다.
[그릴] 기능에서 8분간 조리한 후 완성된 돼지고기에 곁들인다.



오븐 🖱️ 스마트콕 6-1 🕒 20분



스마트쿡 6-2 15분

삼겹살 깻잎말이

재료 삼겹살(0.3cm 두께) 300g, 깻잎 18~20장
양념 다진 파 1큰술, 다진 마늘 1/2큰술,
 다진 생강 1/4큰술, 맛술 2큰술, 고추장 2큰술,
 참기름 1큰술, 카레가루 1/2작은술, 후춧가루 약간

- 1 양념 재료를 섞은 후 삼겹살 앞뒤에 넉넉히 발라 20분간 재운다.
- 2 ①의 삼겹살 위에 반으로 접은 깻잎을 올린 후 돌돌 만든다.
- 3 **[발열팬]**에 ②를 올려 **[높은석쇠]** 위에 놓는다.
- 4 **[스마트쿡]** [6-2]를 선택하여 조리한다.

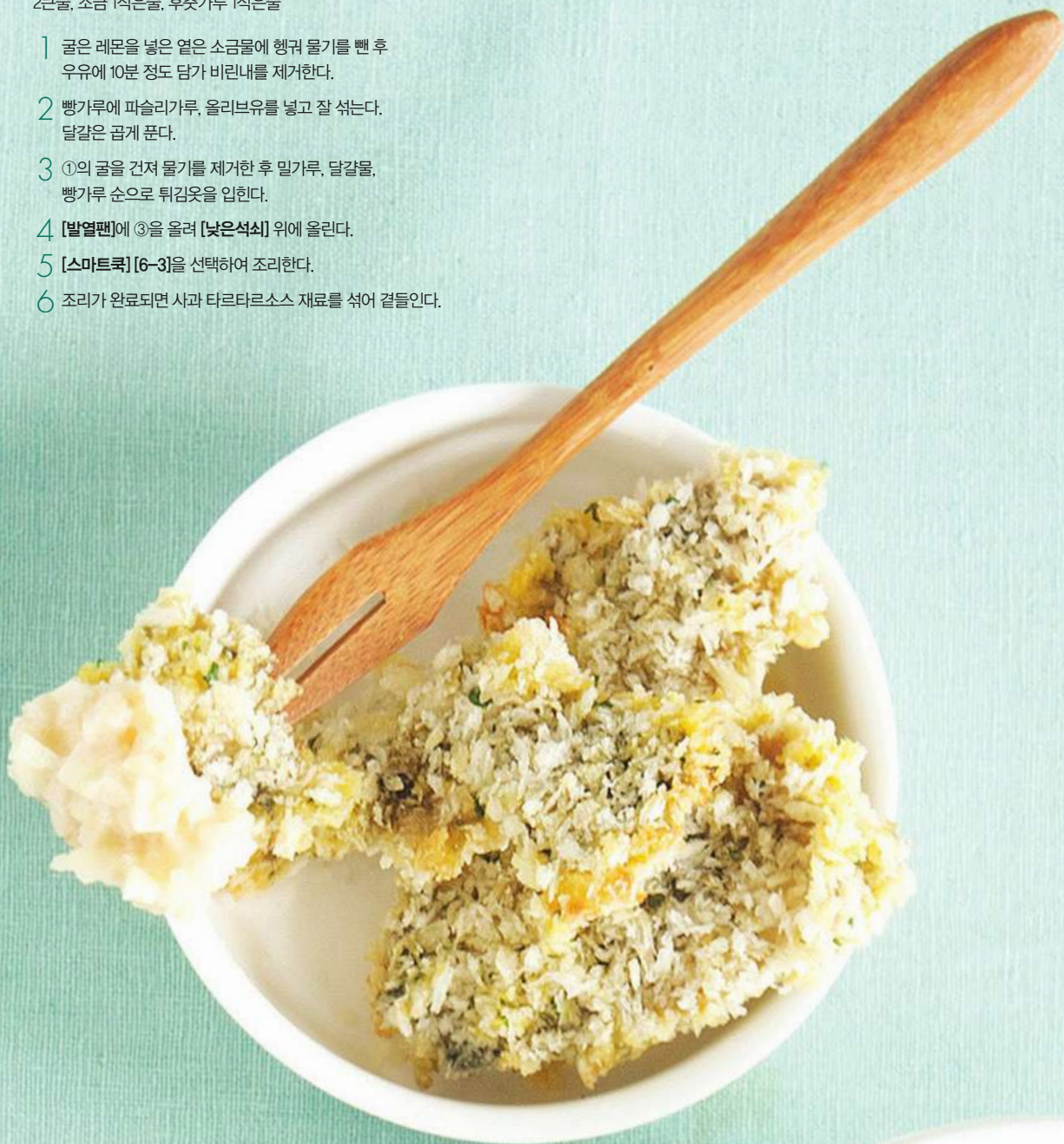


Tip 삼겹살을 너무 촘촘하게 말면 속이 익지 않을 수 있으니, 풀리지 않을 정도로만 살짝 말아야 한다.

굴튀김

재료 생굴 7개, 레몬 1/4개, 우유 1/2컵, 밀가루 2큰술(20g), 달걀 1개, 빵가루 1/2컵(50g), 파슬리가루 1작은술, 올리브유 2큰술
사과 타르타르소스 곱게 간 사과 1/4개분, 떠먹는 플레인 요거트 2큰술, 소금 1작은술, 후춧가루 1작은술

- 1 굴은 레몬을 넣은 열은 소금물에 헹궈 물기를 뺀 후 우유에 10분 정도 담가 비린내를 제거한다.
- 2 빵가루에 파슬리가루, 올리브유를 넣고 잘 섞는다. 달걀은 곱게 푼다.
- 3 ①의 굴을 건져 물기를 제거한 후 밀가루, 달걀물, 빵가루 순으로 튀김옷을 입힌다.
- 4 [발열팬]에 ③을 올려 [낮은석쇠] 위에 올린다.
- 5 [스마트쿡] [6-3]을 선택하여 조리한다.
- 6 조리가 완료되면 사과 타르타르소스 재료를 섞어 곁들인다.



스마트쿡 6-3 15분



👉 스마트쿡 6-4 🕒 17분

고추잡채와 꽃빵

재료 돼지고기(잡채용) 100g, 청피망 2개, 빨강 파프리카 1/2개, 노랑 파프리카 1/2개, 양파 1/2개, 고추기름 1/2작은술, 꽃빵 6개
양념 설탕 1/2큰술, 양조간장 1/2큰술, 굴소스 2큰술, 후춧가루 약간, 다진 마늘 1작은술, 청주 1작은술



- 1 돼지고기는 1cm 두께로 채 썬다.
- 2 볼에 양념 재료를 섞은 후 돼지고기를 넣고 버무려 30분간 재운다.
- 3 청피망, 빨강 파프리카, 노랑 파프리카, 양파는 채 썰어 고추기름을 넣고 버무린다.
- 4 ②와 ③을 골고루 섞은 후 [발열팬]에 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 5 [스마트쿡] [6-4]를 선택하여 조리한다.
완료되면 꽃빵을 곁들인다.

◀ **Tip** 고추잡채 대신 부추잡채를 곁들여도 잘 어울린다.
 이때는 고기와 양파만 양념해 오븐에 익힌 다음 생부추를 넣고 버무려 완성한다. 이렇게 해야 남은 열기로 부추가 약간 숨이 죽으면서도 아삭한 식감이 살아 있어 맛있다.

Tip 해산물은 물기가 생기지 않도록 센 불에서 재빨리 익히는 것이 좋다. 볶을 때 허브가루를 넣으면 잡냄새를 없앨 수 있다.



👉 스마트북 6-5 ⌚ 12분

단호박 해산물구이

재료 단호박 1통, 모시조개 5개, 오징어 몸통 1/2마리, 새우(대하) 5마리, 양파 1/3개, 파프리카 1/3개, 느타리버섯 50g, 마른 고추 2개, 다진 마늘 1큰술, 피자치즈 1/2컵, 올리브유 2큰술, 다진 파슬리 약간, 소스 화이트와인 1큰술, 토마토 페이스트 1큰술, 토마토케첩 1큰술, 핫소스 1/2큰술, 설탕 1작은술, 카레가루 1작은술, 소금 약간, 후춧가루 약간



- 1 단호박은 꼭지 부분이 아래로 향하도록 내열용기에 올려 [레인지] 기능에서 5~8분간 익힌다. 꼭지 부분을 지름 10cm 정도 크기로 잘라 속의 씨를 제거한다. 꼭지 부분이 위로 향하게 올려 다시 4분간 익힌다.
- 2 모시조개는 소금물에 담가 해감한 뒤 끓는물에 입이 벌어질 때까지 데쳐 준비한다. 소스 재료를 골고루 섞는다.
- 3 양파와 파프리카는 4×1cm 크기로 썰고, 느타리 버섯은 겉대로 찢는다. 오징어 몸통은 겹질째 1cm 두께의 링 모양으로 썰고, 새우는 머리와 내장을 제거하고 겹질을 벗긴다.
- 4 달군 팬에 올리브유를 두르고 마른 고추와 다진 마늘을 넣어 중간 불에서 살짝 볶다가 해산물과 채소를 넣고 센 불로 올려 3분간 볶는다.
- 5 ④의 팬에 소스를 넣고 버무린 후 불을 끄고 단호박 속을 채운다. 그 위에 피자치즈를 듬뿍 뿌린다.
- 6 [발열팬]에 ⑤를 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 7 [스마트북] [6-5]를 선택하여 조리한다. 완료되면 다진 파슬리를 뿌리고 8등분 하여 접시에 담는다.



직화오븐 스마트쿡 6-6 8분

가리비해물구이

재료(3개분) 가리비 3개, 새우살 100g, 홍합살 12개, 양파 1/4개, 소금 1/4작은술, 후춧가루 약간, 버터 1큰술, 다진 마늘 1작은술, 생크림 4큰술, 피자치즈 1/2컵, 빵가루 1큰술, 파슬리가루 약간, 올리브유 약간



Tip 해산물을 볶을 때 나오는 국물에는 해산물의 맛 성분이 고스란히 담겨 있다. 그 국물을 버리지 말고 생크림과 섞어 소스로 활용하면 훨씬 깊은 맛을 낼 수 있다.

- 1 가리비는 손가락을 이용해 껍질과 살을 분리한다. 껍질은 깨끗하게 씻어두고, 가리비살은 4등분한다.
- 2 양파는 사방 1cm 크기로 썰어 팬에 올리브유, 소금, 후춧가루와 함께 넣고 살짝 볶는다.
- 3 팬에 버터를 녹인 후 다진 마늘, 가리비살, 새우살, 홍합살을 넣고 소금, 후춧가루로 간하여 볶는다.
- 4 해산물을 볶으면서 생긴 물은 따로 따라내 생크림과 섞는다.
- 5 ②와 ③을 섞어 가리비 껍질에 나눠 담은 후 ④를 얹고 피자치즈, 빵가루, 파슬리가루를 뿌린다.
- 6 **[높은석쇠]** 위에 ⑥를 올려 원형접시 중앙에 놓는다.
- 7 **[직화오븐]** 기능에서 200℃로 예열없이 8분간 조리한다. 또는 **[스마트쿡]** [6-6]을 선택하여 조리한다.

해물꼬치구이

재료(8개분) 오징어 몸통 1마리, 새우 8마리, 골뱅이 8개, 애호박 1/3개, 빨강 파프리카 1/2개, 소금 약간, 후춧가루 약간, 다진 마늘 2큰술, 실온에 두어 말랑해진 버터 1/2컵(100g), 레몬즙 3큰술, 나무꼬치 8개

생강소스 청주 1큰술, 생강즙 1작은술, 레몬즙 1큰술



- 1 애호박과 파프리카는 한입 크기로 썰어 소금으로 간한다.
- 2 오징어는 손질해 껍질을 벗긴다. 몸통 바깥 쪽에 사선으로 잔 칼집을 넣은 후 길게 2cm 폭으로 썰어 소금, 후춧가루로 간한다.
- 3 새우는 머리와 내장을 제거하고 껍질을 벗긴다. 골뱅이는 체에 발쳐 물기를 뺀 후 소금, 후춧가루로 간한다.
- 4 다진 마늘, 레몬즙, 버터를 섞은 후 해산물과 채소를 버무려 꼬치에 끼운다.
- 5 [발열팬]에 ④를 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.
- 6 [스마트룩] [6-7]을 선택하여 조리한다. 완료되면 생강소스 재료를 섞어 곁들인다.



스마트룩 6-7 10분

낙지케밥

재료(6개) 낙지 1마리, 더덕 3뿌리, 파리고추 12개,
나무꼬치 6개

낙지 손질용 밀가루 4큰술, 소금 1큰술

양념 설탕 1큰술, 양조간장 1큰술, 맛술 1큰술,
고추장 1큰술, 깨소금 1작은술, 고춧가루 1작은술,
다진 마늘 1작은술, 생강즙 1작은술, 참기름 1작은술



- 1 낙지는 머리를 뒤집어 먹물을 제거한 후 밀가루와 소금을 넣고 박박 문질러 씻는다. 깨끗하게 행궤 10 cm 길이로 썬다.
- 2 더덕은 방망이로 두들겨 납작하게 편 후 8 cm 길이로 썬다.
- 3 파리고추는 꼭지를 떼고 간이 잘 배도록 꼬치로 구멍을 3~4군데 정도 낸다.
- 4 꼬치에 낙지, 더덕, 파리고추 순으로 2번씩 꿰어 양념을 바른 후 20분간 재운다.
- 5 [발열팬]에 ④를 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 6 [직화오븐] 기능에서 200 °C로 예열없이 10분간 조리한다.
또는 [스마트콕] [6-8]을 선택하여 조리한다.



직화오븐 🖱️ 스마트콕 6-8 🕒 10분



오븐 + 그릴 스마트 쿡 6-9 18분

키조개 두부샌드

재료 키조개 관자 2개, 두부 3/4모, 양파 1/4개, 당근 1/6개, 애호박 1/6개, 쪽파 2쪽, 소금 약간, 후춧가루 약간, 밀가루 2작은술



- 1 키조개 관자는 곱게 다져 소금, 후춧가루로 간한다.
- 2 양파, 당근, 애호박, 쪽파는 곱게 다져 소금, 후춧가루로 간하고 팬에서 살짝 볶는다.
- 3 두부는 물기를 없애고 3×4×0.5 cm 크기로 썰어 한 면에만 밀가루를 묻힌다.
- 4 ①과 ②를 골고루 섞어 밀가루가 묻지 않은 두부 사이에 넣고 샌드한다.
- 5 [발열팬]에 ④를 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 6 [오븐] 기능에서 180℃로 예열없이 15분간 조리한 후, [그릴] 기능에서 3분간 조리한다. 또는 [스마트 쿡] [6-9]를 선택하여 조리한다.

◀ **Tip** 냄비에 조개국물(5큰술)과 생크림(2큰술)을 넣고 졸이다가 파마산 치즈가루로 간을 맞춘다. 여기에 삶은 브로콜리(20g)를 믹서에 갈아 넣으면 키조개 두부샌드에 곁들이기 좋은 소스가 완성된다.



👉 스마트쿡 6-10 🕒 12분

전복떡갈비

재료 전복 2개, 다진 쇠고기 300g

양념 달걀노른자 1개분, 녹말가루 1큰술, 설탕 1큰술,
다진 마늘 1/2큰술, 다진 파 1작은술, 다진 양파 2큰술,
양조간장 2큰술, 참기름 1큰술, 소금 약간, 후춧가루 약간

- 1 전복은 솔로 깨끗이 씻은 후 손가락을 이용해 껍질과 살을 분리한다. 살과 내장은 잘게 썬다.
- 2 ①의 전복, 다진 쇠고기, 양념 재료를 섞어 치댄 후 지름 7cm 크기로 동글 납작하게 빚는다.
- 3 [발열팬]에 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 4 [스마트쿡] [6-10]을 선택하여 조리한다.
완료되면 어린잎 채소와 발사믹식초를 곁들인다.



◀ Tip 동글 납작한 모양으로 만들고 싶다면 반죽을 빚은 후 반죽 가운데를 손가락으로 살짝 눌러 움푹 들어가게 한 다음 구우면 된다.

대합그라탕

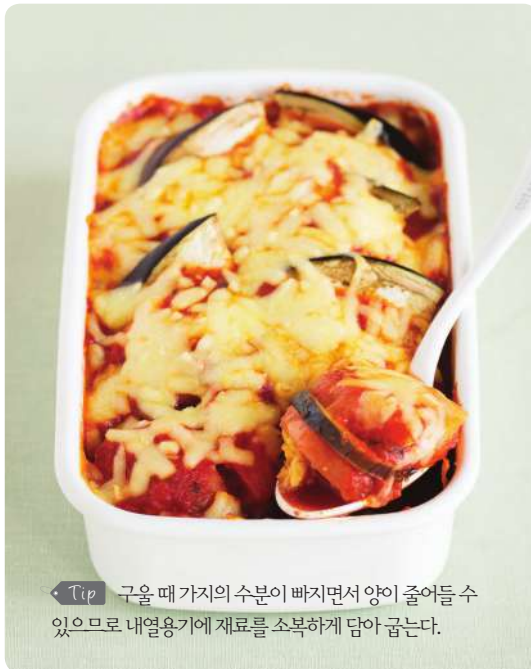
재료(3개분) 대합 3개, 빨강 파프리카 1/10개(10g), 노랑 파프리카 1/10개(10g), 양파 1/4개, 다진 마늘 1/4작은술, 화이트와인 2작은술, 소금 약간, 후춧가루 약간, 슬라이스치즈 3장, 피자치즈 3큰술, 파마산 치즈가루 1큰술, 다진 파슬리 1작은술

- 1 대합은 소금물(물 8컵 + 소금 2작은술)에 2시간 정도 담가 해감한다. 끓는 물에 데쳐 살만 떼어낸다.
- 2 대합 살에서 내장을 제거하고 손톱만한 크기로 썬다. 껍데기는 깨끗이 씻어 물기를 없앤다.
- 3 양파와 파프리카는 잘게 다져 대합 살, 다진 마늘, 화이트와인, 소금, 후춧가루와 함께 골고루 섞는다.
- 4 대합 껍데기에 ③을 담고 슬라이스치즈와 피자치즈를 올린 후 파마산 치즈가루와 다진 파슬리를 뿌린다.
- 5 [발열팬]에 ④를 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 6 [스마트록] [6-11]을 선택하여 조리한다.



스마트록 6-11 15분





◀ Tip 구울 때 가지의 수분이 빠지면서 양이 줄어들 수 있으므로 내열용기에 재료를 소복하게 담아 굽는다.

👉 스마트쿡 6-12 ⌚ 15분



👉 스마트쿡 6-13 ⌚ 13분

토마토 가지그라탕

재료 가지 2개, 토마토 1개, 삶은 달걀 4개, 소금 약간, 토마토소스 1컵, 피자치즈 3/4컵(150 g), 올리브유 약간



1 가지는 0.5 cm 두께로 어슷 썬 후 소금을 뿌려 15분간 절이고 물기를 없앤다. [발열팬]에 올려 [높은석쇠] 위에 놓은 후 [그릴] 기능에서 10분간 구워 수분을 날린다.



2 삶은 달걀은 껍질을 벗긴 후 토마토와 함께 0.5 cm 두께로 슬라이스한다.



3 얇고 넓은 내열용기 안쪽에 올리브유를 바른 후 토마토소스 (1컵)를 바른다.

4 ③에 가지, 달걀, 토마토, 토마토소스 순으로 썰어서 담고 피자치즈를 듬뿍 뿌린다.

5 [발열팬]에 ④를 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.

6 [스마트쿡] [6-12]를 선택하여 조리한다.

가지무사카

재료 가지 2개, 다진 쇠고기 100 g, 다진 마늘 1큰술, 다진 양파 3큰술, 레드와인 1과 1/2큰술, 다진 토마토(또는 토마토 퓨레) 1컵, 물 1/2컵, 파마산 치즈가루 1큰술, 다진 민트 1큰술, 계핏가루 약간, 소금 약간, 후춧가루 약간, 피자치즈 1컵, 올리브유 2큰술



1 팬에 올리브유를 두르고 다진 마늘과 양파를 넣어 중간 불에서 1분, 쇠고기와 레드와인을 넣어 5분간 볶는다.



2 ①에 다진 토마토, 물, 파마산 치즈가루, 다진 민트, 계핏가루, 소금, 후춧가루를 넣고 물이 2큰술 남을 때까지 끓인다.



3 가지는 0.5 cm 두께로 어슷 썬 후 [발열팬]에 올려 [높은석쇠] 위에 놓고 [그릴] 기능에서 10분간 조리해 수분을 날린다.

4 그라탕 용기(또는 오븐 용기)에 ③의 가지, 피자치즈, ②의 소스, 피자치즈 순서로 겹겹이 담는다.



5 [발열팬]에 ④를 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.

6 [스마트쿡] [6-13]을 선택하여 조리한다.

영양약식

재료 불린 찹쌀 3컵, 밤 7개, 대추 5개, 은행 2큰술, 잣 1큰술,
흑설탕 1컵, 물 1과 1/2컵, 계핏가루 1/2큰술, 양조간장 3큰술, 참기름 2큰술

- 1 밤은 껍질을 벗기고 대추는 씨를 제거해 각각 4등분한다.
은행은 껍질을 벗긴다.
- 2 내열용기에 모든 재료를 넣고 잘 혼합한다.
- 3 [스마트쿡] [6-14]를 선택하여 조리한다.



👉 스마트쿡 6-14 ⌚ 55분

영양이 듬뿍 담긴 엄마표 건강 간식.

집에서 간편하게 만들어 아이에게는 특별한 간식으로, 어른에게는 맥주 한잔에 곁들이는 안주로 즐기면 인기 만점이랍니다.

인기만점 영양 간식



피자바게트



직화오븐 + 그릴 스마트쿡 7-1 12~15분 4조각 6조각

재료 바게트(1.5 cm 두께) 4~6조각, 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 펴 바른 후 피자치즈를 뿌린다.
- 4 [낮은석쇠]에 ③을 올려 원형접시 중앙에 놓는다.
- 5 [직화오븐] 기능에서 200 ℃로 예열없이 6~8분간 조리 후, [그릴] 기능에서 6~7분간 조리한다.
또는 [스마트쿡] [7-1]을 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.



시나몬 바나나구이

재료 바나나 1개(200g), 다진 견과류(땅콩, 호두 등) 1큰술, 버터 2큰술, 꿀 1큰술, 황설탕 1/2작은술, 시나몬가루 1/4작은술

- 1 다진 견과류, 버터, 꿀, 황설탕, 시나몬가루를 잘 섞는다.
- 2 바나나는 껍질을 벗기고 반 잘라 길게 2등분한 후 내열용기에 담고 ①을 골고루 펴 바른다.
- 3 [발열팬]에 ②를 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 4 [오븐] 기능에서 190℃로 예열없이 10분간 조리한다. 또는 [스마트콕] [7-3]을 선택하여 조리한다.

옥수수버터구이

재료 옥수수 2개, 설탕 1큰술, 실온에 두어 말랑해진 버터 3큰술, 소금 약간, 파슬리가루 약간

- 1 옥수수는 껍질을 벗기고 수염을 제거한 후 깨끗이 씻어 찌거나 삶는다.
- 2 설탕, 버터, 소금, 파슬리가루를 잘 섞는다.
- 3 ①의 옥수수는 한 김 식혀 3등분한 후 ②를 골고루 바른다.
- 4 [발열팬]에 ③을 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 5 [스마트콕] [7-4]을 선택하여 조리한다.

쥐포구이

재료 쥐포 1~3마리

- 1 [발열팬]에 쥐포를 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.
- 2 [그릴] 기능에서 5~6분간 조리한다. 또는 [스마트콕] [7-2]를 선택하고 원하는 분량에 맞춰 조리한다.



그릴 스마트콕 7-2 5~6분 1마리 2마리 3마리



스마트콕 7-4 13분

오븐 스마트콕 7-3 10분



스마트쿡 7-5 8~10분 1 2개
2 4개
3 6개



스마트쿡 7-6 19분

콘치즈

재료 시판용 옥수수 캔 1/2~1통, 다진 청피망 1작은술, 다진 홍피망 1작은술, 마요네즈 1큰술, 설탕 1작은술, 피자치즈 3/5컵(60g), 은박접시(소) 2~6개



- 1 옥수수 캔은 체에 밭쳐 물기를 뺀 후 피자치즈를 제외한 나머지 재료와 섞는다.
- 2 은박접시에 ①을 담고 피자치즈를 뿌린 후 [발열팬]에 올려 [높은석쇠] 위에 놓는다.
- 3 [스마트쿡] [7-5]를 선택하고 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 별다.

매콤한 닭봉구이

재료 닭봉 1팩(500g)

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 ②를 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 4 [스마트쿡] [7-6]을 선택하여 조리한다.

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



👉 스마트쿡 7-7 ⏰ 14분



👉 스마트쿡 7-8 ⏰ 12~14분 1 2개 2 4개

닭꼬치

재료(8개분) 닭가슴살 4개, 소금 약간, 후춧가루 약간,
나무꼬치 8개
양념 설탕 4큰술, 토마토케첩 2큰술, 핫소스 1/2큰술,
물엿 1큰술, 고추장 1큰술, 통깨 약간, 다진 마늘 1/2작은술



1

1 닭가슴살은 사방 2cm 크기로 썰어
소금, 후춧가루로 간한다.



2

2 볼에 양념 재료를 섞은 후
닭가슴살을 넣고 버무려 30분 정도
재운다.



3

3 꼬치에 ②를 3~4개씩 꽂은 후
[발열팬]에 올려 [낮은석쇠] 위에
놓는다.

4 [스마트쿡] [7-7]을 선택하여
조리한다.

◀ Tip 닭꼬치 양념은 타기 쉬워 팬에 구울 경우, 속은 익지 않고
양념만 타서 실패하기 쉽다. 오븐에 구울 경우에는 속까지 골고루
익히면서 양념이 타지 않게 구울 수 있어 훨씬 맛있게 만들 수 있다.

떡꼬치

재료(2~4개분) 떡볶이 떡(7cm 길이) 10~30개, 포도씨유 적당량,
나무꼬치 2~4개
소스 설탕 1큰술, 스위트 칠리소스 2큰술, 토마토케첩 1큰술,
물엿 1큰술, 고추장 2큰술



1

1 꼬치에 떡볶이 떡을 5개씩 끼우고
포도씨유를 골고루 바른단.



2

2 [발열팬]에 ①을 올려 [낮은석쇠]
위에 놓는다.

3 [스마트쿡] [7-8]을 선택하고
원하는 분량에 맞춰 조리한다.

4 소스 재료를 골고루 섞어
떡꼬치에 바른단.

◀ Tip 소스를 바른 후 위에 땅콩이나 호두, 아몬드 등
다진 견과류를 듬뿍 뿌리면 영양적으로도 보완이 되고,
고소하게 씹는 맛이 더해져 한결 맛있다.

조랭이떡 그라탕



재료 조랭이 떡 300 g, 어묵 1장, 양배추 1/2장, 양파 1/4개, 브로콜리 약간(한입 크기로 썬 것 1/4컵 분량), 피자치즈 1컵
양념 토마토소스 1큰술, 스위트 칠리소스 1큰술, 물엿 4큰술, 고추장 4큰술

- 1 어묵, 양배추, 양파는 5×1 cm 크기로 썰고, 브로콜리는 한입 크기로 썬다.
- 2 끓는 물에 양배추, 양파, 브로콜리, 조랭이 떡, 어묵 순으로 각각 데친 후 건진다.
- 3 볼에 양념 재료를 섞은 후 ②를 넣고 버무려 내열용기에 담는다.
- 4 ③에 피자치즈를 뿌리고 [낮은석식]에 올린다.
- 5 [스마트쿡] [7-9]를 선택하여 조리한다.





오븐 + 그릴 스마트쿡 7~10 12분



스마트쿡 7~11 25분

시리얼피자

재료 시리얼 1/2컵, 고구마 1개, 청피망 1/4개, 토마토 1/4개,
달걀흰자 1/2개분, 녹말가루 1/2큰술, 토마토소스 1큰술,
피자치즈 3~4큰술



- 1 고구마는 끓는 물에 삶아 뜨거울 때 으갠다.
청피망과 토마토는 다진다.
- 2 시리얼, 달걀흰자, 녹말가루를 넣고 섞는다. [발열팬]에 편편하게 퍼서 도우처럼 만든 후 [높은석쇠] 위에 올려 [그릴] 기능에서 5분간 조리한다.
- 3 ②에 고구마 속을 펴고 토마토 소스를 발라 청피망, 토마토, 피자치즈를 올린다.
- 4 [발열팬]에 ③을 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 5 [오븐] 기능에서 180℃로 예열없이 7~8분간 조리한 후 [그릴] 기능에서 4분간 더 조리한다.
또는 [스마트쿡] [7~10]을 선택하여 조리한다.

스위트포테이토

재료 고구마 2개(200g), 설탕 2큰술, 버터 3큰술, 계핏가루 약간
(생략 가능), 꿀 3큰술

- 1 고구마는 씻어 껍질째 반 가른 후 숟가락으로 살짝 긁어 흠을 낸다.
- 2 설탕, 버터, 계핏가루를 잘 섞어 흠을 파낸 고구마에 퍼 바른다.
- 3 [발열팬]에 ②를 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 4 [스마트쿡] [7~11]을 선택하여 조리한다.
- 5 조리가 완료되면 고구마 위에 꿀을 바른다.



감자피자

재료 감자 2개(0.4 kg), 새우(대하) 8마리, 소금 1과 1/2작은술,
중탕으로 녹인 버터 1큰술, 올리브유 1큰술
토핑 방울토마토 5개, 청피망 1/2개, 홍피망 1/2개, 양파 1/4개, 양송이버섯 5개,
올리브 5개, 피자치즈 2와 1/2컵(250 g), 파슬리가루 1/2작은술



▶ 스마트북 7~12 17분

- 1 감자는 깨끗이 씻은 후 채칼을 이용해 모양대로 얇게 썰어 소금과 올리브유로 버무린다.
- 2 세라믹 파이를(지름 22 cm)에 ①의 감자를 살짝 겹쳐 올린 후 중탕한 버터를 고르게 바른다.
- 3 ②를 [낮은석쇠] 위에 놓은 후 [그릴] 기능에서 3~5분간 조리하여 수분을 제거한다.
- 4 새우는 내장을 제거하고 머리를 떼고 꼬리를 제거한 후 길게 썬다. 방울토마토, 피망, 양파, 양송이버섯은 채 썰고, 올리브는 0.5 cm 두께로 슬라이스한다.
- 5 ③의 감자 위에 피자치즈(100 g)를 뿌리고 방울토마토, 피망, 양송이버섯, 양파, 새우 순으로 올린다.
- 6 ⑤의 위에 남은 피자치즈(150 g), 파슬리가루, 올리브를 올린 후 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 7 [스마트북] [7~12]를 선택하여 조리한다.

◀ Tip 피자를 구운 후 틀에서 쉽게 빼내려면 감자를 올리기 전 틀에 버터를 고르게 바른다.



👉 스마트북 7-13 ⌚ 13분

감자팬케이크

재료 감자 2개, 버터 5큰술(50 g), 양파 1/2개, 밀가루(박력분) 1/2컵,
베이킹파우더 1/2작은술, 설탕 1큰술, 생크림(또는 우유) 2~3큰술, 빵가루 1컵,
파슬리가루 1작은술, 소금 약간, 후춧가루 약간



- 1 감자는 끓는 물에 삶아 뜨거울 때 으갠 후 버터와 잘 섞는다.
- 2 양파는 잘게 다져 기름을 두르지 않은 팬에 투명하게 볶는다.
- 3 밀가루와 베이킹파우더는 체에 내려 ①의 감자, ②의 양파, 설탕과 함께 잘 섞은 후 생크림을 조금씩 부어가며 반죽한다.
- 4 ③의 반죽에 소금, 후춧가루로 간한 후 4등분해 동글 납작하게 빚는다.
- 5 [발열팬]에 ④를 올려 빵가루와 파슬리가루를 뿌린 후 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 6 [스마트북] [7-13]을 선택하여 조리한다.



1



2



3



6

• Tip 키쉬란 프랑스 요리로 파이 크러스트 안에 달걀과 크림 혼합물 등 취향에 맞는 여러 재료를 넣고 구워낸 음식이다. 기호에 따라 다양한 재료를 넣어 만들 수 있다.

또띠아키쉬

재료 또띠아 2장, 햄 60g, 가지 1/4개, 양파 1/4개, 슬라이스치즈 1장,

피자치즈 1/3컵(30g), 올리브유 적당량

반죽 달걀 1개, 우유 65g, 생크림 65g, 소금 1/4작은술, 후춧가루 1/8작은술

- 1 볼에 달걀, 소금, 후춧가루를 넣고 거품기로 섞은 후 우유와 생크림을 붓고 잘 섞어 반죽한다. 랩을 씌워 냉장고에 1시간 정도 둔다.
- 2 햄은 사방 3cm 크기, 0.5cm 두께로 썬다. 가지는 0.5cm 두께로 슬라이스하고, 양파는 사방 3cm 크기로 썬다. 슬라이스치즈는 10등분한다.
- 3 달군 팬에 올리브유를 두르고 양파를 넣어 살짝 볶는다.
- 4 그라탕 용기(또는 내열용기)에 또띠아 1장을 깔고 슬라이스치즈를 얹은 후 나머지 또띠아 1장으로 덮는다.
- 5 [발열팬]에 ④를 올려 [높은석쇠] 위에 놓은 후 [그릴] 기능에서 5분간 조리한다.
- 6 ⑤의 또띠아 위에 햄, 가지, 볶은 양파를 섞어 올린 후 ①의 반죽을 붓고 피자치즈를 뿌린다.
- 7 [발열팬]에 ⑥을 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 8 [스마트룩] [7-14]를 선택하여 조리한다.



스마트룩 7-14 14분

Tip 라이스 번을 만들 때 사용하는 밥이 너무 고슬고슬하면 부서지기 쉽고, 지나치게 찰기가 많으면 모양이 잡히지 않고 늘어질 수 있으니 주의한다.



오븐 스마트콕 7~15 13분

새우라이스버거

재료 토마토 1/2개, 오이피클 1/2개, 양상추 2장, 슬라이스치즈 2장, 빵가루 1/2컵(50g)

라이스버거 번 찬밥 1과 1/2공기(300g), 달걀 노른자 1개분, 소금 1/2작은술, 후춧가루 1/4작은술

새우 패티 새우살 2/3컵(100g), 양파 1/4개, 소금 1/3작은술, 후춧가루 1/4작은술

소스 물 1/2컵, 우스터소스 1큰술, 굴소스 1작은술, 물엿 1작은술, 녹말물 1큰술



- 1 라이스버거 번 재료를 섞어 잘 치댄 후 4등분하여 지름 8cm, 두께 0.5cm 크기로 빚는다.
- 2 믹서에 새우 패티 재료를 넣고 간다. 잘 치대어 반죽한 후 ①과 같은 크기로 2개를 빚는다.
- 3 토마토는 0.5cm 두께로 슬라이스하고, 오이피클은 길게 편 썬다. 양상추는 씻어 물기를 뺀다.
- 4 냄비에 녹말물을 제외한 소스 재료를 넣고 중간 불에서 끓어오르면 물녹말을 넣고 휘저어 걸쭉하게 만든다.
- 5 ①과 ②에 각각 빵가루를 입힌 후 [발열팬]에 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 6 [오븐] 기능에서 190℃로 예열없이 13~18분간 조리한다. 또는 [스마트콕] [7~15]를 선택하여 조리한다.
- 7 라이스버거 번 위에 ④의 소스를 바르고 양상추, 새우 패티, 소스, 오이피클, 슬라이스치즈, 토마토 순으로 올린 후 라이스버거 번으로 덮는다.

커스터드푸딩

재료 달걀 2개, 설탕 5큰술(50g), 우유 2컵,
바닐라에센스 약간, 실온에 두어 말랑해진 버터 약간
캐러멜시럽 설탕 3큰술, 물 1큰술, 뜨거운 물 1큰술

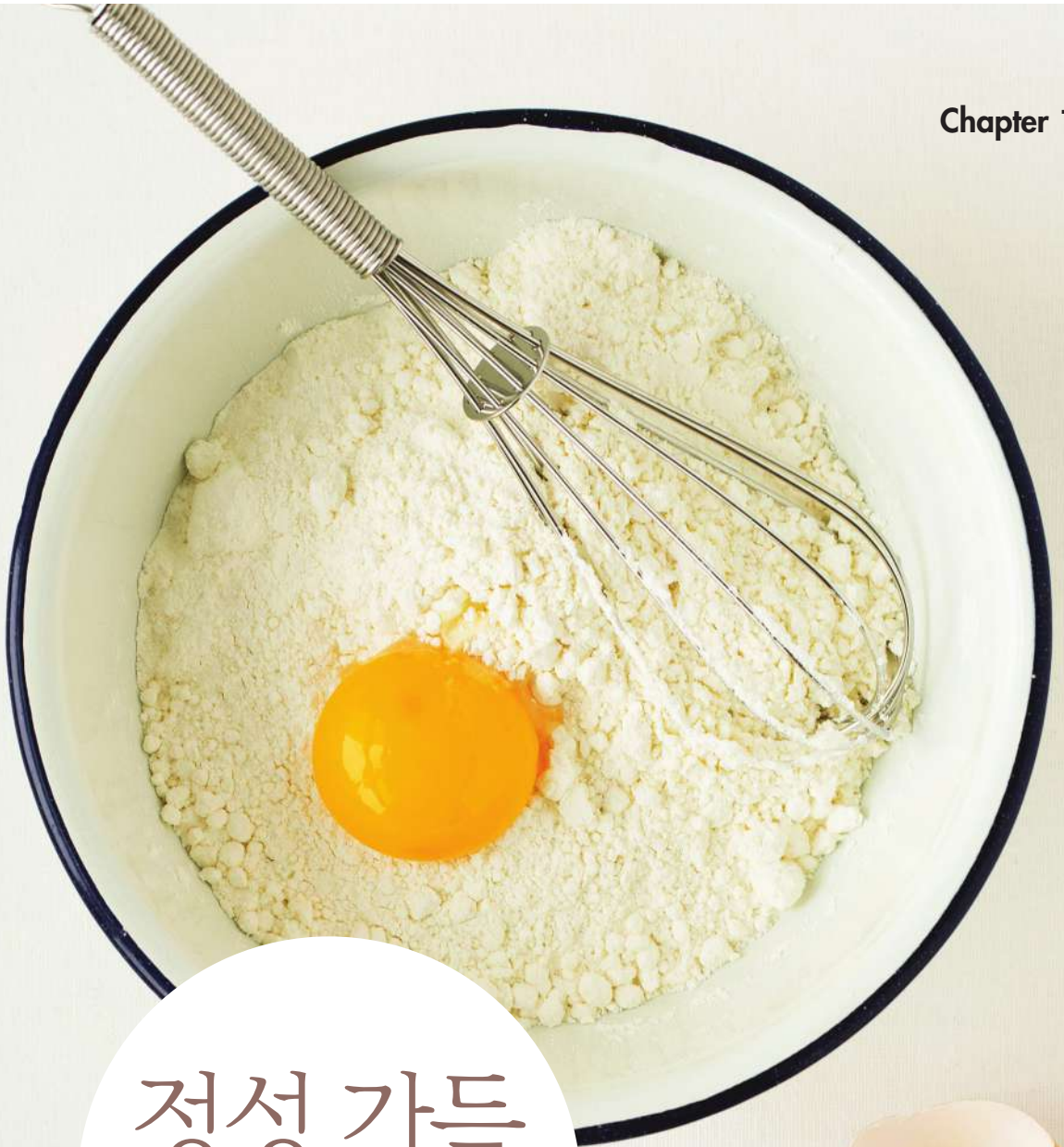


- 1 내열용기에 설탕과 물을 넣고 잘 섞어 [레인지] 기능에서 2~4분간 조리한다. 갈색이 나면 꺼내 뜨거운 물 1큰술을 넣고 골고루 섞는다.
- 2 내열 푸딩컵(지름 10cm) 안쪽에 버터를 바른 후 캐러멜시럽을 바닥에 깔릴 정도로만 넣고 식힌다.
- 3 달걀은 곱게 풀어 거품이 생기지 않도록 체에 내린다.
- 4 내열용기에 설탕과 우유를 넣고 [레인지] 기능에서 1분간 조리하여 설탕을 녹인다.
- 5 ④에 달걀물과 바닐라에센스를 섞어 ②에 담은 후 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 6 [오븐] 기능에서 160℃로 20~27분간 조리한다. 또는 [스마트쿡] [7~16]을 선택하여 조리한다.
- 7 ⑥을 상온에서 식힌 후 냉장고에 넣어 차가워지면 꺼낸다. 푸딩컵을 거꾸로 해서 접시에 담는다.

Tip 푸딩컵에 담은 캐러멜시럽이 굳은 후 반죽물을 담아야 한다.



오븐 스마트쿡 7-16 27분



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.



오븐 스마트쿡 8-1 20분



오븐 스마트쿡 8-2 21분

호두머랭쿠키

재료(20~25개분) 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 [오븐] 기능에서 160℃로 예열없이 19~21분간 조리한다.
또는 [스마트쿡] [8-1]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(10~12개분) 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 놓는다.

5 [오븐] 기능에서 180℃로 예열없이 20~21분간 조리한다.
또는 [스마트쿡] [8-2]을 선택하여 조리한다.



오븐 스마트쿡 8-3 20분



Tip 초콜릿 펜으로 쿠키를 장식할 때 쿠키가 완전히 식은 후 해야 원하는 모양을 예쁘게 그릴 수 있다.

오븐 스마트쿡 8-4 16분

참깨과자

재료(4판분) 설탕 60g, 물 50g, 식용유 30g, 박력분 180g, 소금 2g, 참깨 1큰술, 검은깨 1큰술, 밀가루 약간



1 볼에 설탕, 물, 식용유를 넣고 섞은 후 박력분과 소금을 넣어 반죽한다.



2 ①에 참깨와 검은깨를 넣고 섞은 후 납작하게 만들어 위생팩에 넣고 30분간 휴지시킨다.



3 도마에 밀가루를 뿌리고 ②의 반죽을 올린 후 밀대를 이용해 0.3cm 두께로 얇게 민다.



4 ③의 반죽을 5×3cm 크기의 사각형모양으로 썬 후 포크로 찌고 설탕을 약간씩 뿌린다.

5 [발열팬]에 ④를 올려 [낮은석식] 위에 놓는다.

6 [오븐] 기능에서 190℃로 예열없이 20분간 조리한다. 또는 [스마트쿡] [8-3]을 선택하여 조리한다.

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 냉장고에서 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 [오븐] 기능에서 180℃로 예열 후 16분간 조리한다. 또는 [스마트쿡] [8-4]를 선택하여 조리한다. (먼저 반죽을 날지 않고 알람음이 울리면 반죽을 넣어 조리한다.)



오븐 스마트쿡 8-5 27분

아몬드슈가볼

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



- 1 불에 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. 랍을 씌워 냉장실에서 30분간 휴지시킨다.
- 3 ②의 반죽을 꺼내 지름 2 cm 크기의 아몬드모양으로 빚은 후 [발열팬]에 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 4 [오븐] 기능에서 180 °C로 예열없이 25~30분간 조리한다. 또는 [스마트쿡] [8-5]를 선택하여 조리한다.
- 5 완전히 식힌 후 슈가파우더를 묻힌다.

초콜릿마카롱

재료(2판분) 아몬드가루 50 g, 코코아가루 10 g, 슈가파우더 100 g,
달걀흰자 50 g, 슈가파우더 20 g
초콜릿크림 생크림 50 g, 밀크초콜릿 75 g



- 1 생크림은 중탕으로 데워 밀크초콜릿과 섞는다. 초콜릿이 완전히 녹으면 냉장고에 넣어 식힌다.
- 2 아몬드가루, 코코아가루, 슈가파우더(100 g)를 섞어 3번 체에 내린다.
- 3 달걀흰자는 거품기로 저어 거품을 낸 후 슈가파우더(20 g)를 조금씩 넣으면서 잘 섞는다. ②의 체 친 가루재료를 넣고 가볍게 섞는다.
- 4 찰주머니에 ③의 반죽을 넣고 유산지 칸 [발열판]에 지름 2cm 크기로 동그랗게 찐다. 30~40분 정도 말린 후 [낮은석쇠]에 올려 준비해둔다.
- 5 [오븐] 기능에서 160℃로 예열 후 13분간 조리한다.
또는 [스마트쿡] [8-6]을 선택하여 조리한다.
(먼저 반죽을 넣지 않고 알림음이 울리면 마카롱 반죽을 넣는다.)
- 6 찰주머니에 ①의 초콜릿크림을 넣은 후 쿠키의 한쪽 면에 동그랗게 짜 넣고 다른 쿠키로 덮는다.

오븐 스마트쿡 8-6 19분





오븐 스마트 쿡 8-7 16분

마들렌

재료(3판분) 버터 100g, 박력분 80g, 아몬드가루 40g,
베이킹파우더 2g, 설탕 30g, 꿀 30g, 달걀 2개, 마들렌 틀(6구) 1개



- 1 버터는 끓는 물에 중탕하여 녹인다.
- 2 ①에 박력분, 아몬드가루, 베이킹파우더를 함께 체에 내려 주걱으로 자르듯이 섞는다.
- 3 ②에 설탕과 꿀을 넣고 섞은 후 달걀을 1개씩 넣어가며 거품기로 가볍게 섞는다.
- 4 마들렌 틀에 버터를 바르고 ③의 반죽을 채운 후 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 5 [오븐] 기능에서 180℃로 예열 후 10~11분간 조리한다.
또는 [스마트쿡] [8-7]을 선택하여 조리한다.
(먼저 마들렌 반죽을 넣지 않고 알람음이 울리면 반죽을 넣어 조리한다.)

Tip 마들렌은 프랑스의 아주 오래된 구움과자로 가리비 모양의 틀에 굽는 것이 특징이다. 반죽에 노란 레몬껍질을 잘게 썰어 약간 넣거나 코코야가루를 소량 더해주면 레몬마들렌, 초코마들렌을 만들 수 있다.



오븐 스마트쿡 8-8 38분

유자머핀

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



- 1 불에 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 [발열팬]에 ②를 올려 [낮은석쇠] 위에 놓아 준비해둔다.
- 6 [오븐] 기능에서 170 ℃로 예열 후 35~40분간 조리한다.
또는 [스마트쿡] [8-8]을 선택하여 조리한다.
(먼저 반죽을 넣지 않고 알림음이 울리면 유자머핀 반죽을 넣는다.)



오븐 스마트쿡 8-9 32분

브라우니

재료(1개분) 실온에 두어 말랑해진 버터 60 g,
설탕 110 g, 소금 약간, 달걀 1개, 밀가루(강력분) 50 g,
코코아가루 10 g, 호두 25 g, 우유 1큰술, 바닐라에센스
약간, 브라우니 틀(14×8×5 cm) 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 **[발열팬]**에 ③을 올려 **[낮은석쇠]** 위에 놓는다.
- 5 **[오븐]** 기능에서 180℃로 예열없이 30~35분간 조리한다.
또는 **[스마트쿡]** **[8-9]**를 선택하여 조리한다.





오븐 + 그릴 스마트콕 8-10 10분

고구마파이

재료(2개분) 고구마 1개, 올리고당(또는 꿀) 4큰술, 우유 1/4컵, 식빵 4장, 버터 적당량, 피자치즈 2큰술

- 1 고구마는 삶아 뜨거울 때 올리고당을 넣고 으갠다. 이때 우유를 조금씩 넣어가며 고구마가 부드러울 때까지 농도를 조절한다.
- 2 식빵에 버터를 골고루 바른 후 가운데에 ①의 고구마와 피자치즈를 올린다. 가장자리에 우유를 발라 다른 식빵으로 덮는다.
- 3 맛물린 식빵 가장자리를 포크의 등으로 눌러 떨어지지 않게 모양을 잡아준다.
- 4 ③을 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 5 [오븐] 기능에서 200℃로 예열없이 10분간 조리한다. 또는 [스마트콕] [8-10]을 선택하여 조리한다.



Tip 식빵은 질감이 부드러운 것을 사용해야 원하는 모양을 만들 수 있다. 우유의 양은 고구마의 수분함량에 따라 조절한다.

꽃만주

재료(10~12개분) 달걀 1개, 실온에 두어 말랑해진 버터 15g, 설탕 75g, 소금 2g, 물엿 7g, 박력분 150g, 베이킹파우더 2.5g, 팔랑금 400g, 검은깨 약간
달걀물 달걀노른자 1개분, 물 1작은술, 소금 약간

- 1 볼에 달걀을 가볍게 풀어 버터, 설탕, 소금, 물엿과 함께 섞는다.
- 2 ①에 박력분과 베이킹파우더를 넣고 주걱으로 반죽하여 덩어리로 만든 후 위생팩에 넣고 냉장고에서 30분간 휴지시킨다.
- 3 ②의 반죽과 팔랑금을 10~12등분하여 각각 동그랗게 빚는다. 반죽을 펼쳐 팔랑금을 올리고 감싼다.
- 4 티스푼을 이용해 ③의 만주 가운데가 움푹 들어가도록 누른다. 옆면은 젓가락으로 줄을 낸다.
- 5 달걀물 재료를 섞어 만주 표면에 바른 후 말려 한번 더 바른다. 가운데 검은깨를 뿌린다.
- 6 [발열팬]에 ⑤를 올려 [낮은석식] 위에 놓아 준비한다.
- 7 [오븐] 기능에서 180℃로 예열 후 20~23분간 조리한다.
또는 [스마트쿡] [8~11]을 선택하여 조리한다.
(먼저 반죽을 넣지 않고 알림음이 들리면 꽃만주 반죽을 넣는다.)



오븐 스마트쿡 8~11 26분





오븐 스마트북 8-12 24분

구름빵

재료(6~8개분) 밀가루(강력분) 250 g, 인스턴트 드라이 이스트 5 g,
설탕 35 g, 소금 4 g, 달걀 1/2개, 우유 1/2컵, 실온에 두어 말랑해진 버터 30 g
달걀물 달걀노른자 1개분, 우유 2큰술



Tip 인스턴트 드라이 이스트는 빵을 발효하는데 쓰이는 천연 효모(생이스트)를 오래 보관할 수 있고 사용하기 편리하도록 건조시켜 가공한 것으로 일반 마트 홈베이킹 코너에서 구입할 수 있다.

- 1 밀가루를 체에 내려 볼에 담은 후 이스트, 설탕, 소금을 서로 달지 않게 넣는다.
- 2 ①에 달걀, 우유, 버터를 넣고 한 덩어리가 되도록 손으로 반죽한다. 밀고 당기면서 15분간 반죽한 후 끈기가 생기면 도마 위에 치대어 10분간 더 반죽한다.
- 3 ②의 반죽을 동글려서 볼에 담은 후 랩이나 젖은 거즈로 씌운다. **[발열팬]**에 올려 **[낮은석쇠]** 위에 놓은 후 **[발효]** 기능에서 40분간 1차 발효한다.
- 4 ③의 반죽을 꺼내 가볍게 누르며 가스를 뺀 후 6~8등분하여 직경 5 cm 크기로 동그랗게 빚는다.
- 5 **[발열팬]**에 ④를 올려 랩이나 젖은 거즈로 씌운다. **[낮은석쇠]**에 올려 **[발효]** 기능에서 20분간 2차 발효한다.
- 6 달걀물 재료를 섞어 ⑤의 반죽 윗면에 바른 후 다시 **[낮은석쇠]**에 올린다.
- 7 **[오븐]** 기능에서 180 °C로 예열 후 15~20분간 조리한다. 또는 **[스마트북]** [8-12]를 선택하여 조리한다. (먼저 반죽을 냉지 않고 알림음이 들리면 구름빵 반죽을 넣는다.)



오븐 스마트쿡 8-13 34분

녹차마블식빵

재료(1개분) 강력분 250 g, 인스턴트 드라이 이스트 4 g,
소금 5 g, 설탕 20 g, 우유(따뜻하게 데운 것) 140 g,
녹차가루 5 g, 물 15 g, 식빵 틀



- 1 녹차가루와 물을 제외한 나머지 재료를 모두 섞어 반죽한다.
반죽의 1/3 분량만 떼어 녹차와 물을 넣고 섞어 치댄다.
- 2 2개의 반죽을 각각 볼에 담고 랍을 씌워 [낮은식효] 위에 놓고
[발효] 기능에서 40분간 1차 발효한다.
- 3 ②의 반죽을 꺼내 가볍게 누르며 가스를 뺀 후 동그랗게 만들어
비닐을 덮고 실온에서 15분간 중간 발효한다.
- 4 각각의 반죽을 식빵 틀 너비에 맞도록 밀대로 민다. 흰 반죽을 깔고
그 위에 녹차반죽을 얹는다. 아래부터 균일한 두께로 돌돌 말아
끝 부분은 꼬집듯이 붙인다.
- 5 식빵 틀에 ④의 반죽을 넣고 [낮은식효] 위에 올린다.
[발효] 기능에서 30분간 2차 발효한다.
- 6 ⑤를 [낮은식효] 위에 올려 준비해둔다.
- 7 [오븐] 기능에서 160 ℃로 예열 후 27~30분간 조리한다.
또는 [스마트쿡] [8-13]을 선택하여 조리한다.
(먼저 반죽을 넣지 않고 알림음이 들리면 식빵 반죽을 넣는다.)

밤빵



재료(8개분) 밀가루(강력분) 350 g, 인스턴트 드라이 이스트 1/2큰술, 설탕 35 g, 달걀 1개, 따뜻한 물 4큰술(60 g), 우유 1/2컵, 소금 1작은술, 줄인 밤 10개, 버터 50 g

달걀물 달걀: 물 = 1:1

1 불에 강력분, 이스트, 설탕, 달걀, 따뜻한 물을 넣고 반죽한 후 우유를 3번에 나눠 넣고 소금을 넣어 치댄다.

2 [발열팬]에 올려 [낮은석식] 위에 놓은 후 [발효] 기능에서 40분간 1차 발효한다.

3 ②의 반죽을 꺼내 8등분하여 둥글 납작하게 만든 후 줄인 밤을 1개씩 넣어 만두처럼 빚는다.

4 [발열팬]에 올려 [낮은석식] 위에 놓은 후 [발효] 기능에서 40분간 2차 발효한다.

5 달걀물을 섞어 ④의 반죽 위에 바르고 남은 밤을 다져 올린 후 [발열팬]에 올려 [낮은석식] 위에 놓는다.

6 [오븐] 기능에서 180 °C로 예열 후 15분간 조리한다.
또는 [스마트쿡] [8-14]를 선택하여 조리한다.

(먼저 반죽을 넣지 않고 알림음이 들리면 밤빵 반죽을 넣는다.)

오븐 스마트쿡 8-14 20분





오븐 스마트쿡 8-15 약 1시간

대추 밤케이크

재료(1개분) 대추 80g, 럼주 1큰술, 물 2큰술, 밤 6개, 실온에 두어 말랑해진 버터 125g, 슈가파우더 110g, 소금 약간, 달걀 2개, 밀가루 160g, 베이킹파우더 4g, 파운드케이크 틀
밤 양념 설탕 1큰술, 물 1/3컵



- 1 대추는 씨를 제거한 후 반은 0.2cm 두께로 썰어 럼주에 담가두고, 나머지 반은 물 2큰술을 넣고 믹서로 곱게 간다.
- 2 밤은 사방 1cm 크기로 썰어 냄비에 분량의 양념을 넣고 졸인다.
- 3 볼에 버터를 담고 슈가파우더와 소금을 넣고면서 거품기로 잘 섞는다. 중간에 달걀을 하나씩 넣어가며 계속 거품기로 젓는다.
- 4 ③에 밀가루와 베이킹파우더를 함께 체에 내려 섞은 후 ①과 ②를 넣고 잘 섞는다.
- 5 파운드케이크 틀에 ④의 반죽을 채우고 틀을 쳐서 공기를 뺀 후 [발열팬]에 올려 [낮은석쇠] 위에 놓는다.
- 6 [오븐] 기능에서 170℃로 예열 후 55분~1시간 조리한다. 또는 [스마트쿡] [8-15]를 선택하여 조리한다. (먼저 반죽을 넣지 않고 알림음이 들리면 대추 밤케이크 반죽을 넣는다.)

Tip [오븐] 기능에서 10분 구운 다음 꺼내 칼을 이용하여 반죽 가운데 배를 가르고 다시 구우면 완성 후 모양이 예쁘게 나온다.



오븐 스마트쿡 8~16 50분

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
[낮은석식] 위에 놓는다.
- 3 [오븐] 기능에서 160℃로 예열 후 45분간 조리한다.
또는 [스마트쿡] [8~16]을 선택하여 조리한다.
(먼저 반죽을 넣지 않고 알림음이 들리면 케이크 반죽을 넣는다.)
- 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.



Tip 쉬폰케이크에는 거품 낸 달걀 흰자(머랭)가 많이 들어가기 때문에 식감이 스펀지케이크보다 더 푹신하고 촉촉하다. 구운 후 곧바로 틀을 얹어 식히지 않으면 부풀어 오른 것이 푹 가라앉을 수 있으니 주의해야 한다.

오븐 스마트북 8-17 40분

블루베리 쉬폰케이크

재료(1개분)

반죽 달걀노른자 3개분, 설탕 25 g, 포도씨유 50 g, 밀가루(박력분) 90 g, 베이킹파우더 3 g, 달걀흰자 3개분, 설탕 50 g, 원형쉬폰 틀(지름 15 cm) 1개
블루베리 퓨레 냉동 블루베리 50 g, 레몬껍질 1/3개분, 물 1큰술
요구르트 크림 생크림 200 g, 설탕 25 g, 플레인 요구르트 1통



- 1 믹서에 블루베리, 레몬껍질, 물을 넣고 갈아 블루베리 퓨레를 만든다.
- 2 달걀노른자는 거품기로 명을을 푼 뒤 설탕을 넣고 연한 크림색이 될 때까지 충분히 젓는다. ①의 블루베리 퓨레를 넣고 포도씨유를 조금씩 넣으며 잘 섞는다.
- 3 ②에 밀가루와 베이킹파우더를 함께 체에 내려 가볍게 섞는다.
- 4 달걀흰자는 거품기로 섞어 거품을 낸 뒤 설탕을 나눠 넣어가며 단단한 머랭을 만든다.
- 5 ③의 볼에 ④를 3번에 나눠 넣어가며 거품이 죽지 않도록 살살 섞는다.
- 6 쉬폰 틀에 물을 약간 뿌린 후 틀의 70 % 정도까지 반죽을 채운다. 바닥에 2~3번 탁탁 내려친 후 [낮은석쇠]에 올려 준비해둔다.
- 7 [오븐] 기능에서 160 °C로 예열 후 35분간 조리한다. 또는 [스마트북] [8-17]을 선택하여 조리한 후 완성된 케이크는 곧바로 틀을 얹어 식힌다. (먼저 반죽을 넣지 않고 알림음이 들리면 케이크 반죽을 넣는다.)
- 8 생크림과 설탕을 거품기로 섞어 휘핑크 다음 플레인 요구르트를 섞어 쉬폰케이크에 곁들인다.

가나다순

그래떡구이 86
가리비해물구이 109
가지무사카 115
간장소스 가지미찜 32
간장양념 코다리찜 31
갈치구이 79
감자 감치그라탕 50
감자조림 68
감자팬케이크 125
감자피자 124
간장소스 북어찜 31
견과류 마핀 42
계란빵 51
고구마밥 93
고구마 샐러드 24
고구마찜 63
고구마탕 17
고구마파이 137
고등어구이 47
고추잡채와 꽃빵 107
고추장삼겹살 85
과일찜 59
광동식소스 도미찜 33
구름빵 139
굴튀김 106
김말이 19
김치찜 75
간소새우 57
꼬막양념구이 72
콩치구이 78
꽃게볶음밥 그라탕 100
꽃만주 138
나물밥 크로켓 54
낙지케밥 111
냉동감자스틱 10
냉동너겟 10
냉동떡 40
냉동피자 44
냉동핫도그 11
너비아니 46
녹차밀식빵 140
누룽지 54
단호박 견과류 꿀찜 25
단호박 부추군만두 53
단호박 영양밥 94
단호박 크림수프 89
단호박 해산물구이 108
달걀수프 샐러드 39
달걀비 45
달걀정 14
달걀치 121
달다리구이 12
대추 방케이크 142
대파소스 두부찜 30
대파소스 자반고등어찜 32
대하찜과 두 가지소스 35
대합그라탕 114
더덕구이 73
데리아키링 12
동파육 16
돼지고기 오븐구이 104

돼지목살찜 38
두름 쇠고기산적 73
두부완자전 76
들깨양념 새송이버섯찜 30
떡꼬치 121
또띠아키쉬 126
라자나 48
미늘치킨 44
마들렌 134
마르게리따피자 52
마약 옥수수 25
마파두부덮밥 98
말린 감자 63
말린 애호박 62
말린 표고버섯 62
매콤양념 조개찜 32
매콤한 닭봉구이 120
명란달걀찜 75
무조림 68
바나나칩 64
바비큐집 55
바비큐통닭 13
발사믹소스 환상생선찜 34
밤빵 141
배꽃찜 41
뱅어포구이 72
버섯 견장 영양죽 88
버섯리조프 96
빙어구이 80
불닭구이 83
브라우니 136
브로콜리찜과 두 가지소스 26
블루베리 쉬폰케이크 144
빵 반죽 61
사과칩 63
삼겹살 깻잎말이 105
삼치구이 78
새송이 간장구이 86
새송이떡갈비 74
새송이장조림 70
새우구이 81
새우라이스버거 127
새우어묵 66
생선가스버거 56
섬초오물렛 98
소시지구이 85
쇠고기야채죽 88
쇠고기장조림 70
순대찜 40
스위트포테이토 123
스테이크 84
스트로가노프덮밥 99
스폰지케이크 143
스프링롤 20
시나몬바나나구이 119
시리얼바 51
시리얼피자 123
식혜 60
아몬드슈가볼 132
아삭이교추전 76
아이스쿠기 131
애호박나물 66
야채수프 90
양념 가지찜 26
양념 깻잎찜 29

양념 꼬막찜 37
양념 파리고추찜 29
양념 부추찜 28
양념 숙주찜 27
양념 시금치찜 28
양념 콩나물찜 27
양배추찜과 견과류 쌈장 30
양송이 크림수프 89
양파링튀김 19
양파수프 92
연근조림 69
연어스테이크 47
영양약식 116
오렌지칩 64
오리엔탈소스 바자락찜 37
오징어 라이스볼 97
오징어숙회 초무침 36
오징어하브튀김 18
옥수수버터구이 119
옥수수크림 고로케 22
요거트소스 연어찜 34
요구르트 60
우영 캐슈넛조림 67
우유 채소영양밥 95
웨이킴자 11
유자머핀 135
유린기소스 꽃게찜 35
육포 62
은행구이 86
전복구이 82
전복떡갈비 113
조각구이 79
조랭이떡 그라탕 122
취포구이 119
찜감자와 두 가지소스 24
찜달걀 40
찜만두 40
찜빵과 연유소스 40
참깨짜자 131
초코칩쿠키 130
초콜릿마카롱 133
치즈소스 홍합찜 36
치킨베사디아 101
치킨맛파이 102
카스터드푸딩 128
코다리구이 80
코코넛새우튀김 18
콘치즈 120
콩나물밥 93
키조개 두부샌드 112
키조개쌈장구이 83
탕수육 57
토마토 가지그라탕 115
토마토 해산물수프 91
통감자 21
통고구마 21
통미늘구이 84
통삼겹살 17
통삼겹살찜 38
통오징어구이 81
파인애플찜 61
피자 반죽 64
피자버게트 118
해물꼬치구이 110
해물찜라면 59

해산물샐러드 49
햄버거스테이크 50
허니토스트 20
허브돈가스 15
호두 멸치볶음 67
호두머랭쿠키 130
홍합치즈구이 82
훈제오리찜 39
황태강정 71
주재료별 (가나다순)
쇠고기
가지무사카 115
너비아니 46
두름 쇠고기산적 73
두부완자전 76
라자나 48
새송이떡갈비 74
쇠고기야채죽 88
쇠고기장조림 70
스테이크 84
스트로가노프덮밥 99
육포 62
전복떡갈비 113
햄버거스테이크 50
돼지고기
고추잡채와 꽃빵 107
고추장삼겹살 85
동파육 16
돼지고기 오븐구이 104
돼지목살찜 38
라자나 48
마파두부덮밥 98
삼겹살 깻잎말이 105
순대찜 40
찜만두 40
탕수육 57
통삼겹살 17
통삼겹살찜 38
햄버거스테이크 50
허브돈가스 15
닭고기
달걀수프 샐러드 39
달걀비 45
달걀정 14
달걀치 121
달다리구이 12
데리아키링 12
마늘치킨 44
매콤한 닭봉구이 120
바비큐집 55
바비큐통닭 13
불닭구이 83
찜달걀 40
치킨베사디아 101
치킨맛파이 102
훈제오리찜 39
생선
간장소스 가지미찜 32
간장양념 코다리찜 31
갈치구이 79

간장소스 북어찜 31
고등어구이 47
광동식소스 도미찜 33
콩치구이 78
대파소스 자반고등어찜 32
매콤양념 조개찜 32
발사믹소스 환상생선찜 34
빙어구이 80
삼치구이 78
생선가스버거 56
연어스테이크 47
요거트소스 연어찜 34
조각구이 79
코다리구이 80
황태강정 71
해산물
가리비해물구이 109
굴튀김 106
간소새우 57
꼬막양념구이 72
꽃게볶음밥 그라탕 100
낙지케밥 111
단호박 해산물구이 108
대하찜과 두 가지소스 35
대합그라탕 114
새우구이 81
새우라이스버거 127
새우어묵 66
양념 꼬막찜 37
오리엔탈소스 바자락찜 37
오징어 라이스볼 97
오징어숙회 초무침 36
오징어하브튀김 18
유린기소스 꽃게찜 35
전복구이 82
전복떡갈비 113
치즈소스 홍합찜 36
코코넛새우튀김 18
키조개 두부샌드 112
키조개쌈장구이 83
토마토 해산물수프 91
통오징어구이 81
해물꼬치구이 110
해물찜라면 59
해산물샐러드 49
홍합치즈구이 82
채소와 버섯
가지무사카 115
감자 감치그라탕 50
고추잡채와 꽃빵 107
김치찜 75
나물밥 크로켓 54
단호박 견과류 꿀찜 25
단호박 부추군만두 53
단호박 영양밥 94
단호박 크림수프 89
단호박 해산물구이 108
대파소스 두부찜 30
더덕구이 73
들깨양념 새송이버섯찜 30
또띠아키쉬 126
마약 옥수수 25
말린 애호박 62
말린 표고버섯 62
무조림 68

버섯 견장 영양죽 88
버섯리조프 96
브로콜리찜과 두 가지소스 26
새송이 간장구이 86
새송이떡갈비 74
새송이장조림 70
섬초오물렛 98
쇠고기야채죽 88
스트로가노프덮밥 99
아삭이교추전 76
애호박나물 66
양념 가지찜 26
양념 깻잎찜 29
양념 파리고추찜 29
양념 부추찜 28
양념 숙주찜 27
양념 시금치찜 28
양념 콩나물찜 27
양배추찜과 견과류 쌈장 30
양송이 크림수프 89
양파링튀김 19
양파수프 92
연근조림 69
우영 캐슈넛조림 67
우유 채소영양밥 95
야채수프 90
콩나물밥 93
통미늘구이 84
김치와 고구마
감자 감치그라탕 50
감자조림 68
감자팬케이크 125
감자피자 124
고구마밥 93
고구마 샐러드 24
고구마찜 63
고구마탕 17
고구마파이 137
냉동감자스틱 10
말린 감자 63
토마토 해산물수프 123
시리얼피자 123
웨이킴자 11
찜감자와 두 가지소스 24
통감자 21
통고구마 21
과일/견과류
과일찜 59
견과류 마핀 42
바나나칩 64
배꽃찜 41
블루베리 쉬폰케이크 144
사과칩 63
시나몬바나나구이 119
오렌지칩 64
유자머핀 135
찜빵과 연유소스 40
토마토 가지그라탕 115
토마토 해산물수프 91
파인애플찜 64
떡
그래떡구이 86
냉동떡 40
떡꼬치 121
조랭이떡 그라탕 122