



COOK BOOK

매직 *steam* 오븐

CONTENTS



자동요리

- 8 통닭구이 ① 닭날개구이 ②
- 9 닭가슴살 ③ 팝콘치킨 ④
- 10 소불고기 ⑤ 돼지불고기 ⑤
- 11 LA갈비 ⑥ 떡갈비 ⑦ 스테이크 ⑧
- 12 바비큐립 ⑨ 한방수육 ⑩
- 13 삼겹살 ⑪ 매콤불닭 ⑫
- 14 고등어구이 ⑬ 갈치구이 ⑭
- 15 황태구이 ⑮ 새우구이 ⑯
- 16 콩치조림 ⑰ 해물꼬치 ⑱
- 17 통오징어 ⑲ 홍합찜 ⑳ 대게찜 ㉑
- 18 영양밥 ㉒ 누룽지 ㉓ 식혜 ㉔
- 19 삶은달걀 ㉕ 달걀찜 ㉖
- 20 브로콜리 ㉗ 더덕구이 ㉘ 단호박찜 ㉙
- 21 카레밥 ㉚ 군만두 ㉛ 라면 ㉜
- 22 냉동간식 ㉝ 튀김데우기 ㉞
- 23 깨찰빵 ㉟ 슈크림 ㊱
- 24 초코쿠키 ㊲ 케이크 ㊳
- 25 우유식빵 ㊴
- 26 피자 ㊵ 마늘빵 ㊶
- 27 군고구마 ㊷ 반달감자 ㊸
- 28 찐빵 ㊹ 찰떡구이 ㊺ 요구르트 ㊻
- 29 스팀발효 ㊼ 식품건조 ㊽
- 30 식품건조 참고사항
스팀세척 ㊾ 잔수제거 ㊿ 건조·탈취 ㉑

매직프라이 요리

- 32 매직프라이 요리안내
- 33 프라이드치킨 ① 수제돈가스 ②
- 34 감자크로켓 ③ 새우튀김 ④ 오징어튀김 ⑤
- 35 어니언링 ⑥ 모듬채소튀김 ⑦
- 36 고추튀김 ⑧ 김말이튀김 ⑨
- 37 식빵갈릭스틱 ⑩ 두부샌드위치 ⑪ 몬테크리스토 ⑫
- 38 떡꼬치 ⑬ 냉동감자 ⑭ 냉동너겟 ⑮

- 3 스팀오븐 이해하기 / 자동 요리 활용방법
- 4 수동요리 활용방법
- 5 오븐 사용 tip
- 6 부속품 및 용기사용 방법

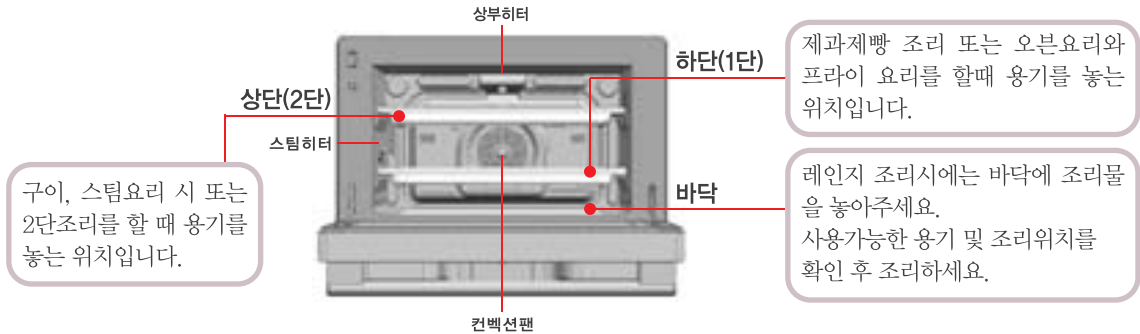
수동요리

- 40 스팀오븐 요리안내
- 41 파리고추찜 가지나물 애호박찜
- 42 마늘종새우볶음 해초양배추쌈 깻잎찜
- 43 옥수수 술빵 찹케이크 썩버무리
- 44 토스트 롤케이크
- 45 모카머핀 바나나머핀 호두파이
- 46 고구마사과파이 달콤고소영양빵
- 47 쿠키 피넛쿠키 비스코티
- 48 검은깨과자 상투과자 찹쌀케이크
- 49 시리얼바 호두스콘 공기빵
- 50 바게트빵 치즈케이크
- 51 두부달걀케이크 볶음밥 채운 토마토
- 52 퀘사달라 잡채
- 53 구운달걀 웰빙칩 김구이
- 54 김치찜 생선찜
- 55 떡볶이 모듬전
- 56 크리스피 치킨샐러드 포테이토스킨
- 57 콘치즈 새싹해물샐러드
- 58 오븐야채 연어냉채
- 59 볶음밥과 과일꼬치구이 코코넛쉬림프
- 60 매콤해물찜 오징어불고기
- 61 시금치나물 콩나물 채소볶음
- 62 피망잡채 두부야채 일본식달걀찜
- 63 아몬드멸치볶음 오징어채무침
- 64 군밤 오징어, 쥐포구이 깨, 콩볶음
- 65 약식 배꿀찜 꿀가렛떡
- 66 구이 요리안내
- 67 콩치소금구이 조기구이
- 68 삼치된장구이 병어양념구이 장어구이
- 69 연어구이 마늘구이
- 70 레인지 조리안내
- 71 요리 온도/시간 조건표

스팀오븐 이해하기

오븐, 그릴, 스팀, 레인지를 이용한 48가지 자동 요리와 프라이 기능을 이용한 15가지 매직프라이 요리, 원하는 대로 온도, 시간, 스팀을 설정하여 조리하는 수동요리 등을 쉽게 이해하고 활용하기 위한 안내입니다.

1. 올바른 용기 사용 위치



구이, 스팀요리 시 또는 2단조리를 할 때 용기를 놓는 위치입니다.

제과제빵 조리 또는 오븐요리와 프라이 요리를 할때 용기를 놓는 위치입니다.

레인지 조리시에는 바닥에 조리물을 놓아주세요. 사용가능한 용기 및 조리위치를 확인 후 조리하세요.

용기 사용 위치에 따라 요리결과가 달라질 수 있으므로, 반드시 올바른 오븐선반 위치와 사용용기를 확인한 후 조리하여 주십시오.


2. 자동요리 활용하기

1. 요리가이드에 제시된 재료의 양과 방법대로 조리하는 것이 가장 좋습니다.
재료의 양과 음식물의 상태가 달라질 경우, 연장기능을 이용하거나 수동요리 기능을 사용하여 조리하세요.
2. 자동요리는 예열없이 조리가 진행됩니다. 따라서 연속조리를 하거나 오븐 내부 온도가 높을 경우에는 조리시간을 적절히 단축하여 조리하는 것이 좋습니다.
3. 자동요리의 경우 메뉴에 따라 온도, 시간, 스팀 분사량 등이 자동으로 설정 및 조절됩니다.
따라서 화면에 표시된 온도 그대로 수동으로 조리할 경우 요리 결과가 다를 수 있습니다. 참고하시기 바랍니다.
4. 자동요리 메뉴 중 화면에 '레인지'가 표시되는 메뉴는 조리 중 레인지가 일정 시간 작동됩니다.
용기를 잘못 사용할 경우, 조리상태가 나빠질 수 있으므로 사용 가능한 용기를 확인 후 조리하세요.

자동요리의 예 (닭가슴살 ③)



레인지가 표시된 메뉴의 조리 시에는 부속품 이외의 금속제 용기나 호일, 랍 등의 사용이 불가능합니다.

오븐 레인지 스팀
200°C 9분



하단 (1단)

그림을 참고하여, 요리마다 적합한 용기를 사용해주시기 바랍니다. 스팀요리 시에는 스팀용기와 오븐용기 모두 사용 가능합니다.

오븐용기 구이석쇠+오븐용기

자동으로 온도와 시간 등이 설정되어 있으며 예열없이 바로 조리가 시작됩니다.

'스팀' 표시가 되어있는 메뉴는 스팀이 분사되므로, 조리 시작 전에 물통을 확인 한 후 물을 넣어 사용하세요.

수동요리 활용하기

스팀	삶기, 찌기, 데치기의 조리가 가능합니다. 높은 온도의 스팀을 이용하고자 할 경우에는 스팀오븐 기능을 활용하여 온도를 조절해주시시오.
오븐	예열 을 하고 사용하면, 조리 시간이 단축되며 요리의 상태가 더욱 향상됩니다.
스팀오븐	100℃ 이상의 고온 스팀을 열원으로 조리하는 방식으로 스팀이 연속적으로 분사됩니다. 예열유무에 따라 조리물의 상태가 달라지므로 요리가이드를 참고하여 조리하시기 바랍니다.
	예열 후 조리 할 경우 - 껍질이 바삭하고 속이 촉촉한 오븐 요리를 원할 때 사용하세요. 예열없이 조리 할 경우 - 볶음요리, 딱딱한 식품을 부드럽게 할 경우, 냉동식품 등의 조리에 효과적입니다. *예열없이 조리하고자 할 경우, 시작 버튼을 1회 더 누르면 바로 조리가 시작됩니다.
매직 프라이	기름 없이 건강한 튀김 요리가 가능합니다.
구이	육류, 생선 등의 구이요리의 조리 시 주로 사용합니다. 오븐상단(2단)에 오븐용기+구이석쇠를 넣어 조리하세요. 구이요리 시 요리완료 5분 전, 요리물을 뒤집어 주면 더욱 먹음직스럽게 구워집니다. 육류, 생선 등 기름이 떨어지는 요리물을 조리 시에는 오븐용기에 호일과 젖은 키친타월 한 장을 깔고 조리하면 연기와 냄새를 감소시킬 수 있습니다.
레인지	식은 음식을 데우거나 간단한 음식을 조리하는데 활용할 수 있습니다.
해동	냉동식품의 해동에 사용할 수 있습니다.
발효	저온에서 고온 발효까지 설정 온도별 다양한 발효가 가능합니다.
스팀 버튼	수동 오븐, 구이, 레인지, 해동, 발효 기능에서 원하는 만큼 스팀을 분사할 수 있습니다. 스팀 버튼을 1회 누르면 스팀이 분사되기 시작하고, 다시 누르면 스팀 분사가 멈춥니다.
보온	조리가 끝난 후, 음식을 따뜻하게 보온해 주는 기능입니다.

수동요리의 예 (크리스피 치킨샐러드)

수동요리 기능을 선택한 후, 시간과 온도를 설정하고 시작버튼을 누르면 "예열"이 표시되면서 예열이 시작됩니다.
예열 부저음과 함께 "예열완료" 표시가 나타나면, 음식물을 넣고 시작 버튼을 눌러 조리를 시작합니다.
예열없음 음식물을 넣고 시작버튼을 1회 더 눌러 예열없이 바로 조리를 시작합니다.



그림을 참고하여, 요리마다 적합한 용기를 사용하여 올바른 위치에서 조리하십시오.

수동요리

- 스팀, 오븐, 스팀오븐, 구이, 레인지, 해동, 발효 등
- 요리가이드를 참고하여 메뉴별로 적합한 기능을 선택, 활용해 조리하세요.

- 재료와 요리의 특성에 따라 요리 가이드를 참고하여 예열유무를 선택하세요.
- 빵, 쿠키, 육류 등의 조리나 2단조리, 다단조리를 할 경우에는 예열을 한 후 조리하면 요리상태가 더욱 좋습니다.

매직프라이

기름 없이 건강한 튀김 요리를 매직 프라이 기능을 사용하여 할 수 있습니다.
매직프라이 요리는 자동요리와 같이 예열 없이 조리가 가능하도록 모든 조건을 자동으로 설정해 두었습니다.

- TIP** :
- 요리 도중, 조리물을 한번 뒤집어 주면 요리상태가 더욱 좋아집니다.
 - 빵가루를 입히기 전, 빵가루에 식용유를 살짝 뿌려 섞어주면, 더욱 촉촉한 튀김 요리를 즐길 수 있습니다.
 - 조리물의 양이나 상태에 따라 설정된 조리 온도 및 시간 조절이 필요할 수 있습니다. 선택버튼을 눌러 온도와 시간 조절하여 조리하세요

예열이란?

오븐내부를 조리할 온도(상태)로 미리 맞춰두는 것으로, 조리하기 전에 미리 가열한다고 하여 예열이라고 합니다.
특히 빵이나 쿠키류를 굽거나 생선 및 육류 조리시 오븐을 예열한 후 단시간에 구워내면 더 좋은 맛과 색을 낼 수 있습니다.

**자동요리는 예열없이 조리가 가능하도록 모든 조건을 자동으로 설정해 둔 기능입니다.
수동요리시 (스팀오븐, 오븐, 프라이) 다음과 같이 예열기능을 이용하세요.**

1. 오븐 내부에 있는 모든 것을 빼내고, 빈 상태로 만듭니다.
2. 예열온도(조리하고자 하는 온도)를 확인합니다.
3. 원하는 기능을 선택하고 조절 다이얼을 돌려 조리시간과 온도를 설정한 후 시작 버튼을 누르면, "예열"이 표시되면서 예열이 시작됩니다.
예열 없이 조리하고자 할 경우, 시작 버튼을 1회 더 누르면 바로 조리가 시작됩니다.
4. 예열이 완료되면 부저음과 함께 "예열완료"가 표시됩니다. 음식물을 넣고, 시작 버튼을 눌러 조리하세요.
※ 자세한 오븐작동방법에 대해서는 '사용설명서'를 참조하시기 바랍니다.

오븐사용시 유의할 점

- 요리완료 후에는 문을 열고, 5초 정도 지난 후 오븐장갑을 착용하고 음식물을 꺼내시기 바랍니다.
- 조리 도중에는 문을 열지 않는 것이 좋습니다. 오븐내부의 온도가 떨어져 음식물의 상태에 영향을 줄 수 있습니다.
- 특히, 빵이나 쿠키를 구울 때는 굽는 도중 문을 열게 되면 충분히 부풀지 않거나 모양이 일정하지 않을 수 있습니다.
- 스팀이 분사되는 요리는 조리 전에 물통을 확인한 후 물을 가득 채워주시기 바랍니다.
물통에 물이 부족할 경우 요리상태에 영향을 미칠 수 있습니다.
- 스팀요리 도중 문의 개폐는 가능하지만, 조리 상태를 위해 가급적 조리 도중에는 문을 열지 않는 것이 좋습니다.
스팀요리 도중 문을 열면 스팀이 방출되어 음식물의 상태에 영향을 주므로 연장조리가 필요할 수 있습니다.
- 스팀이 분사되는 요리를 진행할 경우, 스팀이 분사되어 바닥에 물이 고일 수 있습니다. 조리완료 후 내부온도를 충분히 식힌 후 바닥에 고인 물을 마른행주나 스펀지를 이용해 깨끗이 닦고, 물받이의 물을 제거해주세요.

보온

보온 기능은 조리가 끝난 후 음식을 따뜻하게 보온해 주는 기능입니다.


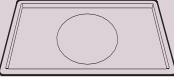
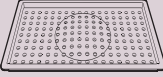
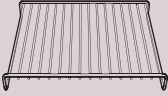
1. 스팀/보온 버튼을 누르세요. 2. 조리가 끝난 상태 그대로 오븐용기를 넣으세요.
3. 선택다이얼을 돌려 원하는 보온시간을 선택하세요.
- 기본 30분으로 설정되어있습니다.
- 10초~9시간까지 원하는 시간으로 설정이 가능합니다.
4. 시작 버튼을 눌러 보온을 시작하세요.

스팀/보온 버튼

- 수동요리 도중 스팀/보온 버튼은 누르면 스팀이 발생되고 한번 더 누르면 스팀기능이 정지합니다.
- 대기상태에서 스팀/보온 버튼을 누르면 보온 기능이 작동됩니다.

부속품 및 용기 사용 방법

조리방식에 따른 용기 사용방법

부속품	 부속품을 사용하지마세요.			
오븐 (스팀오븐) 구이 (스팀구이) 스팀, 프라이	—	오븐요리 시에는 하단 또는 상단에 끼워 사용할 수 있습니다.	스팀요리시 상단에 끼워 사용하세요. 쿠키호일을 깔면 2단 오븐요리 시에도 활용할 수 있습니다.	구이요리 및 프라이 요리 시 오븐용기 위에 올려 사용하세요.
레인지, 해동	—	×	×	레인지 조리 시 사용가능하나, 열에 약한 용기(플라스틱, 종이, 비닐류 등)에 담긴 조리물의 조리시에는 사용하지 마세요.
발효, 건조, 보온	○	○	○	○
스팀세척 잔수제거 건조탈취	○	×	×	×

○ 사용 가능함 × 사용 불가능함 △ 필요에 따라 사용 가능 하지만 주의 필요

오븐용기 사용요령

용 기	오븐+ 레인지	오븐 (스팀오븐)	구이 (스팀구이)	레인지	해동	발효,보온	프라이
 도자기 및 내열 사기그릇	○	○	○	○	○	○	○
 내열 유리그릇(파이렉스)	○	○	○	○	○	○	○
 금속제 용기, 제과제빵 용기	×	○	○	×	×	○	○
 쿠키 호일, 오븐 전용종이	단, 오븐 전용 종이호일이나 내열가공 종이류는 사용가능합니다.						
 금선/은선 무늬그릇	×	×	×	×	×	○	×
 나무그릇, 철기, 종이류	×	×	×	×	×	○	×
 120°C 까지 견디는 내열 플라스틱	×	×	×	○	○	○	×
 비닐 봉지, 랩	×	×	×	○	○	○	×

- 용기는 반드시 요리가이드를 참고하여 사용하세요. 잘못 사용할 경우 원하는 요리상태가 되지 않을 수 있습니다.
- 음식물 및 용기는 되도록 중앙에 오도록 배치합니다.
- 다단 조리를 하거나 여러 개의 용기를 한꺼번에 넣어 조리할 경우에는, 용기의 위치를 서로 바꾸어 주면 더욱 색이 고르게 납니다.
- 쿠키, 머핀 등을 구울 때에는 반죽 양을 균일하게 배분하고, 일정한 간격으로 배열하여야 잘 구워집니다.
- 요거트 발효시에는 용기에 랩을 씌우거나 밀폐용기를 사용하여도 좋습니다.
그러나 레인지 기능 사용 또는 오븐요리를 할 경우는 폭발의 위험이 있으므로 밀폐용기를 사용하지 않도록 합니다.



각 요리에 적합한 온도와 시간, 스팀이
자동으로 설정되어 있는

자동요리



닭고기, 쇠고기, 돼지고기 ① ~ ⑫

해산물 ⑬ ~ ⑳

쌀, 달걀, 채소 ㉒ ~ ㉑

스피드쿡, 베이킹 ㉓ ~ ㉔


영양간식, 발효, 건조 ㉕ ~ ㉖

부가기능 ㉗ ~ ㉘

재료의 양과 환경에 따라서 요리상태가 달라질 수 있습니다.
요리완료 후 자동요리 버튼을 이용하여 연장조리를 할 수
있습니다.

통닭구이 ①

닭 1마리(900g~1kg), 단호박 1/4개, 감자 3개, 당근 1/2개, 올리브유 2큰술, 허브솔트 1/2큰술

오븐 레인지	
250°C 25분	하단 (1단)



- 1 닭은 공지 부분을 잘라내고, 배와 껍질 안쪽에 있는 피, 기름기 등을 제거한 후 흐르는 물에 깨끗이 씻는다. 물기를 제거한 후, 올리브유와 허브솔트를 섞어 발라준다.
- 2 닭의 다리가 움직이지 않도록 껍질을 잘라 꼬아주거나, 실로 X자로 묶어 고정시킨다.
- 3 감자는 반으로 잘라 준비하고, 단호박과 당근도 두껍게 썰어 준비한다.
- 4 오븐용기에 감자와 야채를 담아준 후 구이석쇠를 올리고 닭을 놓는다.
- 5 오븐 하단(1단)에 오븐용기를 끼운 후, **자동요리** → **1번**을 선택하여 굽는다.
- 5 요리완료 10분 전, 부저음이 울리면 통닭을 뒤집은 후, 다시 시작버튼을 눌러 조리한다.

POINT


양념을 할 경우에는 양념이 탈 수 있으므로 요리완료 5분 전에 양념을 발라주거나, 껍질과 살 사이에 양념을 바르는 것이 좋다.

닭 비린내 제거하기

우유 1컵에 물 1컵, 설탕 3큰술, 월계수잎 1장을 넣고 섞은 다음 닭을 담가 한시간 정도 두었다가 물기를 빼고 구우면 비린내가 나지 않는다.

닭날개구이 ②

닭날개 500g, 전분 2~3큰술, 우유 1/2컵, 다진 양파 2큰술, 다진마늘 1큰술, 소금 1작은술, 후추 약간

오븐 레인지	
250°C 20분	하단 (1단)



스파이스소스 칠리소스 3큰술, 고추장 1큰술, 설탕 1큰술, 물엿 1큰술, 다진마늘 1작은술, 소금, 후추 약간씩

데리야끼소스 간장 2큰술, 굴소스 1큰술, 핫소스 1큰술, 마늘, 생강 1개씩(편으로 썰은 것)

- 1 닭날개는 씻어 분량의 양념으로 1시간 정도 재워둔다.
- 2 스파이스 소스는 고루 섞어두고 데리야끼 소스는 섞은 후 윤기나게 졸여둔다.
- 3 닭의 물기를 제거하고, 전분을 묻힌다.
- 4 오븐용기에 구이석쇠를 올린 후 닭을 올린다.
- 5 오븐 하단(1단)에 오븐용기를 끼운 후, **자동요리** → **2번**을 선택하여 굽는다.
- 6 요리완료 7분 전, 부저음이 울리면 닭에 소스를 나누어 바른 후, 다시 시작버튼을 눌러 조리한다.

POINT

카레가루 1큰술과 올리브유 2큰술을 잘 섞어 고루 발라 애벌구이 한 후 소스를 발라 구우면 더욱 맛있다.

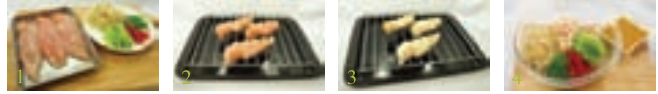
닭가슴살 ③

닭가슴살 300g, 숙주 데친 것 100g,
오이 1/2개, 풋고추 2개, 홍고추 1/2개,
맛술 1큰술, 소금, 후추 약간

오븐 레인지 스팀	
200°C 9분	하단 (1단)



양념 연겨자 1큰술, 식초 2큰술, 설탕 2큰술, 물엿 2큰술, 간장 2작은술, 다진마늘 2작은술, 소금약간



- 1 닭가슴살에 맛술, 소금, 후추를 넣어 밑간한다.
- 2 오븐용기에 식쇠를 올리고, 닭가슴살을 올려준 후, **자동요리** ➔ **3번**을 선택하여 굽는다.
- 3 닭가슴살이 다 구워지면 식혀서 살결대로 찢어준다.
- 4 숙주는 깨끗이 씻어 데치고 풋고추, 홍고추는 반갈라 4cm길이로 채썬다.
- 5 오이는 돌기를 제거한 후 깨끗이 씻어 돌려깎기하여 4cm길이로 채썬다.
- 6 볼에 닭가슴살, 오이, 숙주, 고추를 넣은 후 분량의 소스를 넣어 고루 섞어준다.

팝콘치킨 ④

닭안심 200g, 청주 1큰술, 생강가루
1/2작은술, 설탕 1/2작은술, 소금, 후추
약간, 빵가루 2컵, 밀가루 3큰술,
달걀 1개, 파슬리가루 약간, 식용유 약간

오븐 레인지 스팀	
250°C 15분	하단 (1단)



- 1 닭안심은 깨끗이 씻은 후 물기를 제거하고, 길이대로 길쭉하게 썬다.
- 2 손질한 닭안심에 청주, 생강가루, 설탕, 소금, 후추로 밑간 한 후 30분정도 재운다.
- 3 빵가루에 파슬리 가루를 약간 넣어 섞는다.
- 4 재워둔 닭안심에 밀가루, 달걀, 빵가루 순으로 묻힌다.
- 5 오븐용기에 구이 식쇠를 올리고, 팝콘치킨을 올린 후, 식용유를 고르게 발라준다.
- 6 **자동요리** ➔ **4번**을 선택하여 굽는다.

소 불고기 ⑤

소고기 400g, 양파 1/4개,
 느타리버섯 30g, 당근 1/4개,
 대파 1/4개

오븐 레인지 스팀	
250°C 15분	하단 (1단)



양념 간장 2큰술, 설탕 1큰술, 청주 1큰술, 참기름 1큰술, 다진마늘 1작은술, 바나나 같은 것 2큰술, 통깨 약간, 후추 약간



- 1 양파와 당근은 채썰고, 느타리 버섯은 가닥가닥 떼어 놓는다. 대파는 어슷하게 썰어 준비한다.
- 2 분량의 재료로 양념장을 만들어 쇠고기를 30분쯤 재워둔다.
- 3 쇠고기에 야채와 버섯을 섞어 내열용기에 담아 오븐 하단(1단)에 끼운 후, **자동요리** ➔ **5번**을 선택하여 조리한다.

POINT
 요리완료 5~7분 전 골고루 섞어주면 고기가 뭉치지 않고 고르게 익는다.

돼지 불고기 ⑤

돼지고기 400g, 양파 1/4개,
 당근 1/4개, 대파 1/4개

오븐 레인지 스팀	
250°C 15분	하단 (1단)




양념 간장 1큰술, 고추장 2큰술, 고춧가루 1큰술, 참기름 1큰술, 다진마늘 1큰술,
 청주 1큰술, 물엿·설탕 1큰술씩, 통깨·후춧가루 약간

- 1 돼지고기는 불고기용으로 준비하여 적당한 크기로 썬다.
- 2 양파와 당근은 채썰고, 대파는 어슷하게 썰어 준비한다.
- 3 분량의 재료로 양념장을 만들어 돼지고기를 30분쯤 재워둔다.
- 4 돼지고기에 야채를 섞어 내열용기에 담아 오븐 하단(1단)에 끼운 후, **자동요리** ➔ **5번**을 선택하여 조리한다.

LA갈비 ⑥

LA갈비 400g, 잣 5알

구이	
250°C 17분	상단 (2단)



갈비양념 간장 1큰술, 배즙 2큰술, 양파즙 1큰술, 설탕 1큰술, 물엿 1큰술, 다진 마늘 1큰술, 참기름·후춧가루·청주 1작은술씩, 파무침 대파 1대, 식초 1큰술, 설탕 1큰술, 소금 1작은술


- 1 갈비는 찬물에 담가 핏물을 완전히 뺀 다음 물기를 제거한다.
- 2 갈비양념 재료를 분량대로 준비하여 섞은 다음 손질한 갈비를 넣고 잘 섞어 1시간 이상 재워둔다.
- 3 대파는 얇게 채썰어 식초, 설탕, 소금을 넣고 버무려 파무침을 만든다.
- 4 잣은 고깔을 떼어내고 칼로 곱게 다져 가루로 만든다.
- 5 오븐용기에 호일과 젖은 키친타월 한장을 깔아준 후 구이석쇠를 올리고 양념해 놓은 갈비를 놓는다.
- 6 **자동요리** → **6번**을 선택하여 17분 굽는다.
- 7 요리완료 5분 전, 부저음이 울리면 갈비를 뒤집은 후, 다시 시작버튼을 눌러 조리한다.
- 8 그릇에 구운 갈비와 파무침을 곁들여 담고, 갈비에는 잣가루를 솔솔 뿌려낸다.

POINT

양념을 할 경우에는 양념이 탈 수 있으므로 요리완료 5분 전에 양념을 발라주거나, 껍질과 살 사이에 양념을 바르는 것이 좋다.

떡갈비 ⑦

다진 갈비살 400g, 잣 5알, 떡 100g

구이	
250°C 15분	상단 (2단)



양념 간장 2큰술, 설탕 1큰술, 다진 파 1큰술, 다진 마늘, 생강 2작은술씩, 참기름, 깨소금 1작은술씩, 후춧가루 약간


- 1 갈비살은 곱게 다진 것으로 준비하고, 분량의 양념재료는 한데 잘 섞어둔다.
- 2 다진 갈비살에 양념을 넣어 끈기가 날 때까지 충분히 치댄다.
- 3 ②를 떡에 동글게 말아 모양내어 빚는다.
- 4 오븐용기에 호일을 깔고, 그 위에 구이석쇠를 올린 후 떡갈비를 놓는다.
- 5 요리완료 4분전, 부저음이 울리면 갈비를 뒤집은 후, 다시 시작버튼을 눌러 조리한다.
- 6 **자동요리** → **7번**을 선택하여 15분 동안 구워낸다.

POINT

메추리알을 고기반죽으로 감싸 빚은 다음 구워도 맛과 모양이 좋다.

스테이크 ⑧

쇠고기 안심(스테이크용) 200g, 통후추 1작은술, 소금, 후추 약간, 레드와인 1큰술 양송이버섯 3개, 아스파라거스 3개, 베이컨 2장, 칠리고추(피클) 2개

구이	
250°C 15분	상단 (2단)



레드와인소스 레드와인 1/2컵, 우스터 소스 1큰술, 스테이크 소스 2큰술, 건자두 3개, 후춧가루 약간, 버터 1작은술

- 1 고기는 소금, 후춧가루와 잘게 부순 통후추, 레드와인을 고루 뿌려 재운다.
- 2 양송이 버섯은 모양 살려 썰고, 아스파라거스는 어슷썰어 준비한다. 베이컨은 잘게 다진다.
- 3 오븐용기에 ②의 준비한 야채와 베이컨을 펼쳐 담고, 소금, 후추를 살짝 뿌린다.
- 4 오븐용기 위에 구이석쇠를 올리고, 준비해 둔 고기를 올린다.
- 5 **자동요리** → **8번**을 선택하여 15분간 굽는다.
- 6 달군 팬에 건자두를 잘게 다져 넣고, 분량의 소스 재료를 넣어 양이 반으로 줄 때까지 졸인다.
- 7 접시에 스테이크를 담고 소스를 뿌린 후, 함께 구운 야채와 고추피클 등을 곁들인다.

POINT

수동 → 오븐을 선택하여 250°C로 예열한 오븐에 10분~12분간 구워도 좋다.

바비큐립 9

등갈비 1대, 소금, 후춧가루,
로즈마리 약간, 레드와인 2큰술,
올리브오일 1큰술, 양파 1개

오븐 레인지 스팀	
250°C 20분	하단 (1단)



소스 케첩 4큰술, 바비큐 소스 3큰술, 물엿 2큰술, 설탕 1큰술, 굴소스 1작은술, 월계수잎 1장, 물 2큰술

- 1 등갈비는 찬물에 30분 정도 담궈 핏물을 제거한 후 물기를 없앤다.
- 2 포크로 앞뒤를 찔러준 후 소금, 후추로 밑간하고 다진 로즈마리와 레드와인, 올리브오일을 뿌린다.
- 3 오븐용기에 구이석쇠를 올린 후 등갈비를 놓는다.
- 4 오븐 하단 (1단)에 오븐용기를 끼운 후, **자동요리** → **9번**을 선택하여 조리한다.
- 5 냄비에 분량의 소스재료를 넣고 졸여 소스를 완성한다.
- 6 요리완료 10분 전, 부저음이 울리면 등갈비에 소스를 바른 후, 다시 시작버튼을 눌러 조리한다.

한방수육 10

삼겹살 덩어리 600g,
감초 · 당귀 · 계피 10g씩

오븐 레인지 스팀	
180°C 25분	하단 (1단)



양념 청주 3큰술, 생강즙 1큰술, 소금 · 후춧가루 · 계피가루 약간씩
쌈장 고추장 1큰술, 된장 1큰술, 다진 파 · 다진 마늘 · 다진 고추 · 통깨 1작은술씩, 물 1큰술


- 1 삼겹살 덩어리는 5X5cm 두께로 썰어둔다.
- 2 분량의 양념을 준비하여 잘 섞은 다음 감초, 당귀, 계피를 넣어 섞어둔다.
- 3 삼겹살을 양념, 약재와 함께 1시간 정도 재워둔다.
- 4 오븐용기에 구이석쇠를 올린 후 약재를 털어낸 삼겹살을 놓는다.
- 5 **자동요리** → **10번**을 선택하여 조리한다.
- 6 고기가 다 익으면 꺼내 식힌 후 얇게 썬다. 쌈장을 만들어 수육에 곁들인다.

POINT

통바비큐를 조리하고자 할 경우에는 **수동** → **오븐** 230°C에서 예열없이 40분간 익혀주면 된다.

삼겹살 ⑪

삼겹살 400g, 소금, 후추 약간
삼겹살 100g, 김치 2장, 깻잎 2장,
팽이버섯 약간, 이썬시개


구이	
250°C 15분	상단 (2단)



- 1 오븐용기에 호일과 젖은 키친타월 한 장을 깔아준 후 구이석쇠를 올리고, 삼겹살을 가지런히 놓는다.
- 2 일부 삼겹살은 깻잎 길이로 자른 후 깻잎, 김치, 팽이버섯을 순서대로 놓고 돌돌 말아 이썬시개로 고정시켜 석쇠에 올린다.
- 3 **자동요리** → 11번을 선택한 후, 시작 버튼을 눌러 굽는다.
- 4 요리완료 4분 전, 부저음이 울리면 뒤집어 준 후 다시 시작버튼을 눌러 조리한다.

매콤불닭 ⑫

닭안심 500g, 대파 1/2대,
청양고추 2개, 통깨 약간

오븐 스팀	
200°C 20분	하단 (1단)




양념 고추장 3큰술, 간장 2큰술, 물엿 1큰술, 설탕 2큰술, 다진 마늘 1큰술, 청주 1큰술, 고추냉이 가루 1작은술, 후춧가루 약간

- 1 닭안심은 흐르는 물에 씻어 물기를 빼고 먹기 좋은 크기로 잘라둔다.
- 2 대파는 어슷 썰고 청양고추는 잘게 다진다.
- 3 양념 재료를 한데 넣어 섞은 후 닭안심과 파, 고추를 넣고 버무려 30분 이상 간이 고루 배도록 재워둔다.
- 4 오븐용기에 양념한 닭안심과 야채를 담아 **자동요리** → 12번을 선택하여 조리한다.
- 5 요리를 그릇에 담아내고, 통깨를 술술 뿌려낸다.

고등어구이 13

고등어 2마리(300g), 카레가루 2큰술, 물 1큰술, 올리브유 1큰술, 파슬리 약간, 레몬 1/4개, 래디시 슬라이스 2조각

구이	
250°C 20분	상단 (2단)



- 1 고등어는 깨끗이 씻어 손질한 후, 머리를 잘라낸다.
- 2 카레가루에 물과 올리브유를 섞어 잘 푼 다음 고등어의 앞뒷면에 골고루 펴 바른다.
- 3 오븐용기에 호일과 젖은 키친타월 한장을 깔아준 후 구이석쇠를 올리고 고등어 껍질이 위로 향하도록 놓는다.
- 4 **자동요리** ▶ 13번을 선택하여 오븐에 넣어 굽다가 요리 완료 10분 전에 부저음이 울리면 뒤집은 후, 다시 시작버튼을 눌러 조리한다.
- 5 구운 고등어를 접시에 보기 좋게 담고 파슬리와 레몬, 래디시를 곁들여낸다.

갈치구이 14

갈치 2마리, 청주 1큰술, 레몬즙 1큰술, 소금, 후추, 식용유 약간, 허브(로즈마리, 타임, 딜 등)

구이	
250°C 22분	상단 (2단)



- 1 갈치는 머리와 꼬리를 자른 후, 내장을 빼고 3~4등분 한 다음 흐르는 물에 깨끗이 씻어 손질한다.
- 2 소금, 후추, 허브와 청주, 레몬즙 등을 뿌려 살짝 재운다.
- 3 오븐용기에 호일과 젖은 키친타월 한장을 깔아준 후 구이석쇠를 올리고, 갈치를 놓는다.
- 4 갈치의 앞 뒷면에 식용유를 살짝 바른다.
- 5 **자동요리** ▶ 14번을 선택하여 오븐에 넣어 굽는다.
- 6 요리완료 10분 전, 부저음이 울리면 뒤집어 준 후 다시 시작버튼을 눌러 조리한다.

POINT

갈치에 전분을 앞뒤로 묻힌 후, 식용유를 약간 발라 구우면 더욱 맛있다.

황태구이 15

황태포 1마리, 실파 1대, 통깨 약간

구이 스팀	
230°C 10분	상단 (2단)




양념 고추장, 고춧가루, 간장, 설탕 1큰술씩, 물엿, 다진 마늘 1큰술씩, 생강즙 1작은술, 청주 또는 화이트 와인 1작은술, 참기름 1작은술

- 1 황태포는 물에 씻어 머리와 지느러미를 잘라내고 젖은 면보로 30분 정도 감싸 두어 부드럽게 불린다.
- 2 양념장 재료를 분량대로 준비하여 한데 담아 고루 섞어둔다.
- 3 황태포의 앞뒷면에 양념장을 골고루 잘 바른다.
- 4 오븐용기에 호일을 깔고 그 위에 구이석쇠를 올린 후 황태포를 놓는다.
- 5 **자동요리** ➔ **15번**을 선택하여 굽는다.

새우구이 16

중하 10마리(150g),
허브솔트 1작은술, 올리브유 1큰술,
화이트 와인 또는 청주 2큰술

구이	
250°C 20분	상단 (2단)



- 1 새우는 신선한 것으로 준비하여 등쪽의 내장을 꼬치로 제거하고 연한 소금물에 살살 흔들어서 씻은 후 물기를 뺀다.
- 2 손질한 새우에 올리브유, 화이트 와인, 허브솔트를 넣고 버무려 재운다.
- 3 오븐용기에 호일을 깔고, 그 위에 구이석쇠를 올린 후 새우를 놓는다.
- 4 **자동요리** ➔ **16번**을 선택하여 굽는다.

POINT

대하를 구울 경우에는, 요리완료 5분전에 한번 뒤집어 주면 더욱 고르게 구워진다.

꽂치조림 17

꽂치 2마리, 무100g, 김치 1/4포기,
양파 1개, 대파 1/2개

오븐 레인지	
250°C 25분	바닥



양념 물 1/2컵, 간장 2큰술, 고추장 1큰술, 고춧가루 2큰술, 설탕 1큰술, 청주 1큰술,
다진마늘 1/2큰술

- 1 꽂치는 깨끗이 씻어 3~4토막 정도로 잘라준다.
- 2 무는 5mm두께로 납작납작하게 썰어주고, 김치는 5cm정도 길이로 썰어준다.
- 3 양파는 2cm폭으로 어슷 썰어주고, 대파는 어슷 썰어준다.
- 4 내열용기에 꽂치, 무, 김치, 양파, 대파를 섞어 담은 후, 분량의 양념을 섞어 넣어 준다.
- 5 오븐 바닥에 내열용기를 놓고 자동요리 → 17번을 선택하여 조리한다.
- 6 요리완료 10분 전 부저음이 울리면 고루 섞어준 후, 다시 시작버튼을 눌러 조리한다.

해물꼬치 18

피망 1/4개, 양파 1/4개, 표고버섯 2개,
새우 8마리, 베이컨 4장, 떡8개,
소시지 8개

오븐 레인지	
230°C 12분	하단 (1단)



소스 (이탈리안 드레싱 또는 칠리소스)

- 1 새우는 껍질을 벗긴 후 내장을 제거하고 씻어 준비한다.
- 2 베이컨은 8cm길이로 잘라 그 위에 떡을 놓고 돌돌 만든다.
- 3 피망, 양파, 표고버섯은 한입 크기로 썰어 준비한다.
- 4 꼬치에 색과 모양을 맞추어 준비해 놓은 재료를 보기 좋게 끼운다.
- 5 오븐용기에 구이석쇠를 올린 후 꼬치를 놓고, 자동요리 → 18번을 선택하여 굽는다.
- 6 요리완료 5분 전, 부저음이 울리면 뒤집어 준 후 소스를 발라 더 굽는다.

POINT

이탈리안 드레싱 재료 다진피망, 양파 1큰술씩, 올리브유 4큰술, 식초 3큰술, 설탕 1큰술,
소금 1/2작은술, 흰후추 약간

칠리소스 재료 토마토 케첩 2큰술, 고추장 1큰술, 다진 마늘 1작은술, 다진 양파 1작은술,
꿀1큰술

통오징어 19

오징어 2마리, 허브솔트 1큰술 (또는 소금, 후추 약간), 고춧가루 1작은술, 올리브유 1큰술

구이	
250°C 10분	상단 (2단)



- 1 오징어는 내장을 제거하고, 깨끗이 손질한 후 양쪽으로 칼집을 내어준다.
- 2 올리브유에 허브솔트와 고춧가루를 섞어 오징어에 발라준다.
- 3 오븐용기에 호일을 깔고, 그 위에 구이석쇠를 올린 후 오징어를 놓는다.
- 4 **자동요리** ➔ **19번**을 선택하여 굽는다.

홍합찜 20

홍합 500g

오븐 스팀	
200°C 9분	상단 (2단)



칠리 소스 토마토 케첩 1/2컵, 고추장 2큰술, 다진 양파, 다진 피망 2큰술씩, 설탕 1큰술, 다진 마늘 2작은술, 청양고추 3개, 소금·후춧가루 약간씩

- 1 홍합은 지저분한 것을 떼어내고, 솔로 문질러 깨끗이 씻은 후 물기를 뺀다.
- 2 오븐용기에 호일을 깔고, 홍합을 펼쳐 담아 오븐 상단(2단)에 용기를 끼운다.
- 3 **자동요리** ➔ **20번**을 선택하여 굽는다.
- 4 분량의 소스 재료를 팬에 넣고, 살짝 졸여 칠리소스를 만든다.
- 5 요리완료가 표시되면 익혀진 홍합에 소스를 뿌려준 후, 연장버튼을 눌러 5분간 더 조리한다.

대게찜 21

대게 2마리

오븐 레인지 스팀	
230°C 15분	하단 (1단)



- 1 대게는 손질하여 씻은 후 오븐용기에 담는다.
- 2 오븐 하단(1단)에 오븐용기를 끼운 후, **자동요리** ➔ **21번**을 선택하여 조리한다.

POINT

수동 ➔ 스팀오븐 기능을 이용할 경우, 230°C에서 20~25분을 설정하여 예열없이 조리할 수 있다.

영양밥 22

쌀 2컵, 물 2컵, 감자개, 양송이버섯 3개,
표고버섯 1개, 완두콩 2큰술, 소금 약간

오븐 레인지	
230°C 25분	바닥



- 1 쌀은 깨끗이 씻어 30분 정도 물에 담가 불린 뒤 체에 건져 놓는다.
- 2 완두콩은 소금을 넣고 깨끗이 씻어 물기를 빼고, 양송이버섯, 표고버섯은 편으로 썰어준다.
- 3 감자는 깨끗이 씻어 껍질은 제거 한 후, 1cm크기의 주사위 모양으로 깍둑 썰어 물에 한번 씻어 건진다.
- 4 준비한 재료들을 섞어서 내열용기에 담은 후, 물을 부어준다.
- 5 오븐 바닥에 내열용기를 놓고 **자동요리** → **22번**을 선택하여 조리한다.
- 6 요리완료 5분 전 부저음이 울리면 고루 섞어 준 후, 다시 시작버튼을 눌러 조리한다.

POINT

쌀에 분량의 물을 섞어 담았을 때 냄비의 절반이 넘지 않는 넉넉한 용기를 사용하는 것이 좋다.
작은 용기를 사용할 경우 넘칠 수 있으므로 주의한다.

누룽지 23

밥 한공기, 호두·아몬드·잣 적당량

오븐 레인지	
230°C 20분	하단 (1단)



- 1 각종 견과류는 잘게 다져서 준비해둔다.
- 2 찬밥에 견과류를 섞는다.
- 3 오븐 용기에 견과류를 섞은 밥을 놓은 다음 등글 납적 하게 편다.
- 4 오븐 하단(1단)에 용기를 끼운 후, **자동요리** → **23번**을 선택하여 굽는다.
- 5 요리완료 5분 전, 부저음이 울리면 뒤집어 준 후, 다시 시작버튼을 눌러 조리한다.

POINT

흑미밥, 치자밥 등을 이용하여 다양한 색을 내어보는 것도 좋다.
손바닥 크기로 등글게 모양내어 여러장을 놓고 구우면, 더욱 고르게 잘 구워진다.

식혜 24

옛기름 2컵(180g), 물 2ℓ, 밥(멥쌀 2컵),
설탕 2컵, 잣 적당량

오븐	
80°C 4시간	바닥



- 1 옛기름을 미지근한 물에 담가 두었다가 새 물을 부으면서 주물러 고운 체에 거르고, 3~4시간 동안 그대로 두어 맑은 윗물만 쓴다.
- 2 오븐용 내열그릇에 뜨거운 밥을 담고, 설탕 1컵을 넣고 옛기름물을 붓는다.
- 3 **자동요리** → **24번**을 선택한 후 시작 버튼을 눌러 식힌다.
- 4 밥알이 뜨면 찬물에 헹궈 건져두고, 나머지는 설탕 1컵을 더 넣어 끓인 후 차게 식힌다.
- 5 차게 식힌 다음 그릇에 담아낼 때 밥알과 잣을 함께 띄워낸다.

삶은달걀 25

달걀 10개

오븐 스팀	
140°C 20분	상단 (2단)



- 1 스팀용기에 달걀을 담는다.
- 2 오븐 상단 (2단)에 스팀용기를 끼운 후, **자동요리** ➔ 25번을 선택하여 조리한다.
- 3 요리가 완료되면 오븐에서 꺼낸 후 찬물에 바로 담근다.

POINT

- 달걀을 삶아 찬물에 곧바로 담가두면 껍질이 잘 벗겨진다.
- 반숙을 원할 경우에는 17분 정도 조리하면 좋다.
- 달걀이 많이 차가우면 조리시간을 3~5분 정도 연장 해주는 것이 좋다.

달걀찜 26

달걀 3개, 다시국물(물) 1컵(200cc),
소금 약간, 당근·양파 다진 것 10g씩,
실파 1줄기

오븐 레인지 스팀	
200°C 9분	하단 (1단)



- 1 그릇에 달걀을 풀고, 다시국물 또는 물을 섞어준다.
- 2 당근, 양파는 다지고, 실파는 송송 썰어 넣는다. 소금으로 간한 뒤 내열용기에 담는다.
- 3 오븐하단(1단)에 용기를 끼운 후, **자동요리** ➔ 26번을 선택하여 조리한다.

POINT

다시국물 만들기

찬물에 다시마를 넣고 끓이다가 물이 끓기 시작하면 다시마를 건져내고, 가스오부시를 넣은 후 바로 불을 끄고 잠시 두었다가 면보에 거른다.

표면이 매끄러운 스팀 오븐 달걀찜을 원할 경우에는 p.54를 참고하세요.

브로콜리 27

브로콜리 1송이

오븐 레인지 스팀	
140°C 5분	하단 (1단)


초고추장 고추장 2큰술, 간장 1작은술, 청주 1작은술, 식초 1큰술, 설탕 2작은술, 꿀 1작은술, 다진 마늘 1작은술

- 1 브로콜리는 먹기 좋은 크기로 자른 후 씻어서 오븐용기에 펼쳐 담는다.
- 2 **자동요리** → **27번**을 선택한 후 시작 버튼을 눌러 조리한다.
- 3 분량의 양념을 섞어 초고추장을 만들어 데친 브로콜리에 곁들인다.



더덕구이 28

더덕 300g, 소금물 약간, 송송 썬 실파·통깨 약간씩

오븐 레인지	
230°C 8분	하단 (1단)

양념 고추장, 고춧가루, 물엿, 설탕 2작은술씩, 간장 1큰술, 참기름 1작은술, 다진 마늘 1큰술

- 1 더덕은 껍질을 벗긴 후 반을 갈라 소금물에 담가 쓴맛을 우려낸다.
- 2 방망이로 자근자근 두드려 편 후, 양념에 넣어 30분정도 재워 둔다.
- 3 오븐용기에 구이석쇠를 올린 후 더덕을 놓는다.
- 5 **자동요리** → **28번**을 선택하여 8분 동안 구워낸다.



POINT

양념을 넉넉히 만들어 더덕을 며칠간 재워 두었다가 구우면 양념이 잘 배어 더욱 맛있는 더덕구이를 만들 수 있다.

단호박찜 29

단호박 1개(800g)

오븐 레인지 스팀	
150°C 12분	하단 (1단)



- 1 단호박은 속을 긁어내고 12등분하여 반달모양으로 자른다.
- 2 오븐용기에 담아 하단(1단)에 끼운 후, **자동요리** → **29번**을 선택하여 조리한다.



POINT

단호박을 통째로 익힐 경우에는 오븐 하단(1단)에 용기를 끼운 후, **수동** → **스팀오븐**을 선택하여 230°C 설정 후 예열없이 25분간 조리한다.

카레밥 30

따뜻한밥 1공기(200g), 인스턴트카레 1봉지(200g)

레인지	
2분 30초	바닥



- 따뜻한 밥을 내열 용기에 담은 후, 카레를 부어준다.
- 자동요리 ➔ 30번을 선택하여 조리한다.

군만두 31

냉동만두 15~20개, 식용유 약간

오븐 레인지	
230°C 12분	하단 (1단)



- 오븐용기 위에 구이석쇠를 올리고, 냉동만두를 올린다.
- 식용유를 만두에 고루 발라준다.
- 오븐하단(1단)에 오븐용기를 끼운 후, 자동요리 ➔ 31번을 선택하여 굽는다.

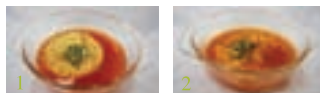
POINT

냉동만두를 해동시키지 않은 상태 그대로 조리할 수 있다.

라면 32

라면 1봉지, 물 550ml, 스프

오븐 레인지	
8분	바닥



- 내열용기에 라면, 스프, 물을 넣는다.
- 자동요리 ➔ 32번을 선택하여 조리한다.

냉동간식 33

냉동 식품 (너겟, 치즈스틱, 핫도그 등)
400g

오븐 레인지 스팀	
200°C 7분	하단 (1단)



- 오븐용기 위에 구이석쇠를 올리고, 냉동식품을 겹치지 않게 올린다.
- 오븐 하단(1단)에 오븐용기를 끼운 후, **자동요리** ➔ **33번**을 선택하여 굽는다.

POINT

기타 인스턴트 식품 데우기 및 레인지를 이용한 간편 조리 시간은 p.62를 참고하세요.
치즈스틱은 기름을 살짝 발라 구우면 더욱 맛있다.

튀김데우기 34

튀김(김말이, 고구마튀김, 야채튀김,
새우튀김, 치킨 등) 400g

오븐 스팀	
230°C 12분	하단 (1단)



- 오븐용기에 구이석쇠를 올린 후 튀김을 겹치지 않게 올려준다.
- 오븐 하단(1단)에 오븐용기를 끼운 후, **자동요리** ➔ **34번**을 선택하여 조리한다.

깨찰빵 35

깨찰빵 믹스 250g(1봉지), 달걀 1개,
우유(물) 70ml

오븐 스팀	 하단 (1단)
180°C 25분	



- 1 믹싱볼에 달걀과 우유를 넣고 거품기로 잘 젓는다.
- 2 ①에 깨찰빵 믹스 1봉지를 넣고, 고무주걱으로 반죽한다.
- 3 반죽을 40g(탁구공크기)씩 9개로 분할하여 둥글게 모양낸다.
- 4 오븐용기에 종이호일이나 유산지를 깔고 일정한 간격을 두어 담는다.
- 5 오븐 하단(1단)에 오븐용기를 끼운 후, **자동요리** ➔ **35번**을 선택하여 굽는다.

POINT

일정한 시기에 스팀이 자동으로 공급되므로 물을 따로 분무할 필요가 없다.

슈크림 36

슈반죽 물 125g, 버터 100g, 소금
1g, 중력분 100g, 달걀 4개
생크림 생크림 500ml, 설탕 50g

오븐 스팀	 하단 (1단)
180°C 25분	



- 1 냄비에 물, 버터, 소금을 분량대로 넣은 다음 중불에 올려 끓인다.
- 2 버터가 완전히 녹고 물이 끓으면 불을 낮추고 체에 내린 밀가루를 넣는다.
- 3 약한불에서 3~4분 정도 타지 않게 젓다가 광택이 나면서 걸쭉해지면 불에서 내린다.
- 4 ③에 달걀을 조금씩 넣고 고루 섞어 매끄러운 반죽을 만든 다음 찢주머니에 담는다.
- 5 오븐용기에 종이호일이나 유산지를 깔고, 일정한 간격을 두어 지름 3cm 크기로 찐다.
- 6 **자동요리** ➔ **36번**을 선택하여 굽는다.
- 7 깨끗한 믹싱볼을 차게한 후 생크림을 넣고 거품기로 젓다가 설탕을 나누어 넣으면서 흘러내리지 않을 정도로 거품낸다. 완성된 슈에 칼집을 넣고 생크림을 채운다.

POINT

일정한 시기에 스팀이 자동으로 공급되므로 물을 따로 분무할 필요가 없다.

초코쿠키 37

버터 130g, 설탕 100g, 계란 1개,
박력분 200g, 코코아가루 10g, 베이킹
파우더 1g, 초코칩 50g, 호두 50g

오븐	
170°C 18분	하단 (1단)



- 1 버터는 실온에 두었다가 설탕을 두번에 나누어 넣어가며 거품기로 저어 부드러운 크림상태로 만든다.
- 2 달걀을 조금씩 넣어가며 분리되지 않도록 잘 섞는다.
- 3 체에 내린 박력분, 코코아가루, 베이킹파우더를 넣고 고무주걱으로 가볍게 섞어준다.
- 4 반죽이 한덩어리로 뭉쳐지면 20g씩 분할하여 오븐용기에 올려 준 후, 손으로 눌러 모양을 만든다.
- 5 **자동요리** ➔ **37번**을 선택하여 굽는다.

POINT

달걀이 너무 차가우면 버터가 다시 굳어 반죽이 분리되므로 달걀은 실온에 한 시간 이상 두었다가 사용하는것이 좋다.

2단으로 조리할 경우에는 **수동** ➔ **오븐**을 선택하여 170°C로 예열한 후, 시간을 조절하여 굽고, 요리완료 5분전에 상, 하단 위치를 바꾸어 주면 조리상태가 더욱 좋다.

케이크 38

박력분 90g, 달걀 4개, 설탕 90g,
꿀 20g, 우유 1큰술, 녹인 버터 1큰술,
생크림 250ml, 설탕 20g, 과일통조림
약간

오븐	
180°C 30분	하단 (1단)



- 1 노른자만 따로 담아 분량의 설탕 1/2과 꿀을 넣고 연한 아이보리색이 될 때까지 거품 낸다.
- 2 달걀 흰자는 거품기로 잘 풀어준 후 남은 설탕을 넣고, 거품내어 단단한 머랭을 만든다.
- 3 ①에 머랭의 2/3분량을 넣고 섞은 후 체에 내린 박력분을 넣고 고무주걱으로 가볍게 섞는다.
- 4 반죽 2큰술을 따로 덜어 녹인버터, 우유를 넣고 잘 저어준 후 다시 반죽에 섞는다.
- 5 나머지 머랭을 모두 넣고 거품이 가라앉지 않도록 가볍게 섞는다.
- 6 2호 원형틀(지름 18cm)에 유산지를 깔고 반죽을 부은 다음 가볍게 탁탁 쳐서 공기를 빼낸다.
- 7 **자동요리** ➔ **38번**을 선택하여 굽는다.
- 8 생크림에 설탕을 넣고 거품내어 케이크에 발라준 후, 과일과 여러가지 재료로 장식한다.

POINT

박력분 10g을 코코아 가루로 대체하면 초코 케이크를 만들 수 있다.

우유식빵

39

식빵믹스 1봉(376g),
이스트 1봉지(4g),
달걀 1개, 물(우유)170g

오븐	
180°C 25분	바닥



- 1 믹싱볼에 식빵 믹스 1봉지와 이스트를 넣고, 달걀과 물을 섞어 넣어 반죽한다.
- 2 반죽이 뭉쳐지기 시작하면 끈기가 생기도록 치댄다. 20~25분 동안 탁탁 치면서 반죽하여 부드러운 반죽을 완성한다.
- 3 반죽을 볼에 담고 랩을 씌운 후 구멍을 뚫어 자동 → 47번을 선택하여 1차 발효시킨다.

<1차 발효 전>



<1차 발효 후>



- 4 180g씩 분할하여 동글린 후 비닐을 덮어 실온에서 5~10분간 그대로 두어 중간발효시킨다.

<중간발효>



- 5 반죽을 타원형으로 민 다음 양쪽에서 포개어 접은 뒤, 위에서 아래로 돌돌 말아 이음매를 잘 붙인 후 식빵틀에 반죽을 담아 오븐에 넣는다.

<성형>



- 6 자동 → 47번을 또는 수동 → 발효를 선택하여 40~50분간 상태를 보면서 2차 발효시킨다. 반죽의 윗부분이 식빵팬의 1cm 아래 정도까지 올라오면 발효가 완료된 것이다.



- 7 자동요리 → 39번을 선택하여 굽는다.

POINT

- 반죽을 손으로 얇게 당겨보았을 때 쉽게 끊어지지 않고 얇은 막이 생길 때까지 충분히 반죽하여야 식빵이 딱딱하지 않고 쫄깃해진다.
- 주변 환경 및 온도, 습도 등에 따라 발효 상태가 달라질 수 있다. 적당한 발효시간 안에서 반죽의 상태를 살펴가며 발효시간을 조절해야 한다.
- 우유를 사용할 경우 빵의 색이 진하게 나올 수 있으므로, 색이 너무 빨리 나가거나 진하다고 느껴질 경우에는 쿠키호일을 윗면에 덮어주면 색이 더 진해지는 것을 막을 수 있다.
- 예열 후 식빵을 굽고자 할 경우에는, 수동 → 오븐을 선택하여 180°C로 예열한 후 20~23분간 구워도 좋다.

피자 40

도우 피자빵 가루 1봉지(180g),
물 1/2컵(100ml)

오븐	
230°C 22분	하단 (1단)



피자소스 스파게티 소스 1/2컵, 토마토 케첩 1큰술, 고추장 1큰술, 다진마늘 1작은술, 올리브유 약간
토픽 햄 30g, 피망 1개, 양파 1개, 피자치즈 1컵, 블랙올리브 20g

- 1 피자빵 가루에 물을 넣고 반죽한 후 비닐을 씌워 약 30분간 둔다.
- 2 양파, 피망, 햄은 모양을 살려 썬다.
- 3 팬에 분량의 소스 재료를 담고, 잼 같은 농도로 충분히 졸인다.
- 4 피자빵 반죽을 밀대로 밀어 편 뒤, 피자팬 또는 은박접시에 담아 포크로 자국을 내고 소스를 바른다.
- 5 준비한 토픽재료를 올리고 피자치즈와 올리브를 뿌린다.
- 6 오븐용기 위에 피자팬 또는 은박접시를 올린후, 오븐 하단(1단)에 용기를 넣고, **자동요리 → 40번**을 선택하여 굽는다.

POINT

빵반죽 가정자리에 소스가 묻으면 구운 후 검게 탈 수 있으므로 주의해야 한다. 치즈를 뿌릴 때 소스가 덮이도록 충분히 뿌려야 먹음직스럽다.

마늘빵 41

바게뜨빵(또는 식빵) 1/2개, 다진마늘 1큰술, 포도씨유(식용유) 1큰술, 설탕 1큰술, 꿀 1큰술, 파슬리가루 약간

오븐	
210°C 10분	하단 (1단)



- 1 바게뜨빵이나 식빵은 1cm 두께의 적당한 크기로 잘라 준비한다.
- 2 분량의 재료를 섞어 마늘오일을 만든 후, 빵의 윗면에 고루 발라준다.
- 3 오븐용기 위에 구이석쇠를 올린 후, 빵을 놓고 오븐에 넣는다.
- 4 **자동요리 → 41번**을 선택하여 굽는다.

군고구마 42

고구마(180~200g) 6개

오븐 레인지 스팀	
250°C 18분	하단 (1단)



- 1 고구마는 적당한 크기로 골라 깨끗이 씻은 후 물기를 제거한다.
- 2 오븐용기에 고구마를 담는다.
- 3 오븐 하단(1단)에 오븐용기를 끼운 후, **자동요리** ➔ 42번을 선택하여 굽는다.

POINT

고구마 크기가 클 경우에는 오븐 용기를 상단(2단)에 끼워 구우면 더 잘 구워진다.

패밀리 레스토랑 통고구마 만들기

- 1 실온에 둔 버터 2큰술에 꿀 1큰술을 잘 섞어둔다.
- 2 고구마를 구워 뜨거울 때 칼집을 낸 후 꿀 섞은 버터를 얹어 녹이고, 황설탕과 계피가루를 함께 뿌려낸다.

반달감자 43

감자 3개, 허브솔트 1큰술(또는 소금, 후추 약간), 올리브유 1큰술, 피자치즈 1/2컵, 블랙올리브 10g

오븐 레인지 스팀	
230°C 15분	하단 (1단)



- 1 감자는 깨끗이 씻은 후 반달 모양으로 10~12등분하여 자른다.
- 2 분량의 허브솔트와 올리브유를 감자와 섞는다.
- 3 오븐용기 위에 구이석쇠를 올린 후, 감자를 놓는다.
- 4 오븐 하단(1단)에 오븐용기를 끼운 후, **자동요리** ➔ 43번을 선택하여 굽는다.

찐빵 44

찐빵 4개

오븐 레인지 스팀	
100°C 5분	하단 (1단)



- 1 오븐용기에 찐빵을 겹치지 않게 올린다.
- 2 찐빵위에 젖은면포를 덮어준 후, **자동요리** ➔ 44번을 선택하여 조리한다.

찰떡구이 45

냉동 찰떡 400g

오븐 레인지 스팀	
200°C 10분	하단 (1단)




- 1 오븐용기 위에 석쇠를 놓고 찰떡을 겹치지 않게 올린다.
- 2 오븐 하단(1단)에 오븐용기를 끼운 후, **자동요리** ➔ 45번을 선택하여 조리한다.

POINT

석쇠 위에 종이호일을 깔고 떡을 올려 구우면 달라붙지 않아 더욱 좋다.
재료의 양이 적을 경우, 조리시간을 조절하여 굽는다.

요구르트 46

우유 1ℓ, 요구르트 160ml

오븐	
40°C 5시간	바닥



- 1 우유를 40°C가 되도록 중탕한 후 발효 요구르트와 섞어 밀폐 용기에 담고 **자동요리** ➔ 46번을 선택한 후 시작버튼을 누른다.
- 2 냉장고에 넣어 하루 정도 숙성시킨 후 잼, 과일 등을 섞어 먹는다.

POINT

용기를 깨끗이 하고, 우유와 요구르트를 고루 섞어야 발효가 잘된다.

스팀발효 47

빵반죽

오븐 스팀	
40°C 50분	바닥



<1차 발효>

- 1 치면 반죽을 등글려 믹싱볼에 담고 랍을 씌운 뒤 5~6군데 구멍을 뚫는다.
- 2 오븐에 반죽이 든 볼을 넣고 **자동요리** ➔ **47번**을 선택한 후 시작 버튼을 눌러 발효시킨다.
- 3 두 세배 정도 부풀어 오른 반죽을 꺼내 손가락에 밀가루를 묻혀 찢러 반죽이 따라 올라오지않고 그대로이면 발효가 다 된 것이다.
- 4 구멍이 오그라들면 연장기능을 사용하여 5~10분 정도 더 발효시킨다.

<2차 발효>

- 1 분할, 성형하여 모양을 낸 반죽을 오븐용기에 간격을 두고 담는다.
- 2 오븐용기를 오븐에 넣고 **자동요리** ➔ **47번**을 선택한 후 시작 버튼을 눌러 발효시킨다.
- 3 완성된 빵 크기의 70~80%정도로 부풀면 발효를 마친다.

POINT

반죽을 충분히 하지 않으면 발효가 제대로 진행되지 않을 수도 있다.
 스팀 분사를 원하지 않거나, 온도 조절을 원할 경우에는 **수동** ➔ **발효기능**을 이용한다.
 반죽 종류에 따라 발효시간은 다를 수 있습니다.

식품건조 48

건조하고자 하는 신선한 채소, 버섯, 과일

오븐	
60°C 4시간	하단 (1단)



- 1 건조시키고자 하는 신선한 재료를 깨끗이 손질한 후, 얇게 썰어 준비한다.
- 2 오븐용기 또는 스팀용기 위에 구이석쇠를 올리고, 준비한 재료를 가지런히 놓는다.
- 3 오븐 하단(1단)에 용기를 끼우고, **자동요리** ➔ **48번**을 선택하여 건조를 시작한다.

식품건조 참고사항

재료명	분량	시간	주의사항
버섯류	300g	2시간	5mm 정도의 두께로 썰는 것이 좋습니다.
도토리묵	200g	8시간	가로, 세로 1cm 두께로 잘라주시는 것이 적합합니다.
호박	1개	4시간	단호박, 늙은 호박 등은 얇게 썰수록 잘 건조됩니다.
당근	1개	4시간	온도를 10℃ 정도 높여주면 건조가 빨리 됩니다.
레몬	3개	4시간	얇게 자를수록 건조가 더욱 잘 됩니다.
키위	2개	8시간	물기를 살짝 닦아준 후 건조하는 것이 좋습니다.
바나나	1개	8시간	약간의 변색이 이루어질 수 있습니다.

- 재료의 상태나 두께 등에 따라 건조시간이 차이날 수 있습니다.
- 건조 중 조리상태를 확인하여 뒤집어 주거나 위치를 바꾸어 주면 더욱 효과적으로 건조가 이루어집니다.
- 열에 민감하게 색이나 상태가 변하지 않는 버섯류, 묵, 단단한 재료 등은 온도를 5~10℃ 정도 높여주면 건조시간을 단축시킬 수 있습니다.
- 2단으로 건조가 가능하지만, 건조시간이 오래 걸릴 수 있으므로 유의하시기 바랍니다.
- 식품건조의 경우, 장시간 오븐을 작동시키더라도 오븐 히터가 자동으로 ON/OFF 되므로 전력소비가 적습니다. (깨알빵 조리사와 유사함)

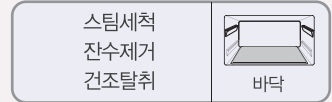
식품건조 선택 후, 자동 버튼을 1회 더 누르면 온도와 시간을 변경할 수 있습니다. 위의 표를 참고하여 식품건조 기능을 다양하게 활용하시기 바랍니다.

부가기능

스팀세척 ⁽⁴⁹⁾

뜨거운 스팀을 이용하여 조리실 내부를 불려 쉽고 깨끗하게 청소할 수 있는 기능입니다.

- 1 오븐 내부를 빈 상태로 만든다.
- 2 **자동** ➔ **49번**을 선택하여 스팀세척을 진행한다.
- 3 세척이 완료되면 오븐을 식힌 후, 행주나 키친타월로 내부를 닦아낸다.



잔수제거 ⁽⁵⁰⁾

제품 내부 또는 스팀 배관에 남아있는 잔여수를 제거해주는 기능입니다.

- 1 물통을 빼낸다.
- 2 **자동** ➔ **50번**을 선택하여 스팀 배관 내부에 남아있는 잔수를 배출시킨다.
- 3 오븐 문을 열고, 행주를 이용해 바닥에 약간의 흘러나온 물을 닦아낸다.

건조·탈취 ⁽⁵¹⁾

스팀세척이나 잔수제거를 진행한 후 제품 내부에 남아있는 습기를 제거하여 보다 청결한 상태로 유지해줍니다.

- 1 오븐 내부를 비어있는 상태로 만든다.
- 2 **자동** ➔ **51번**을 선택하여 오븐 내부를 공연소시킨다.
- 3 완료되면 잠시 문을 열어두는 것이 좋다.

스팀세척 ➔ 잔수제거 ➔ 건조탈취

- 제품의 오염이 심할 경우 또는 장시간 제품을 사용하지 않을 때에는 **49 스팀세척** ➔ **50 잔수제거** ➔ **51 건조탈취**를 연속으로 진행하여 오븐을 청소하면 좋습니다.
- 잔수제거 진행시에는 반드시 시작 전에 물통을 빼내어주세요.
- 건조, 탈취 진행시에 오븐안에 원두커피가루, 녹차티백, 레몬이나 굴껍질 등을 넣어주면 냄새 제거에 더욱 효과적입니다.
- 건조, 탈취 진행시에는 내부의 수분을 제거하기 위해 오븐히터와 컨벡션 팬이 작동합니다.



기름 없이 바삭하게 튀겨 담백하고
건강하게 즐기는

매직프라이 요리

바삭바삭 웰빙 튀김요리

단골 간식 메뉴

홈메이드 베이커리

간편 냉동요리



매직프라이 요리는 자동요리와 같이 예열 없이 조리 가능하도록 모든 조건이 자동으로 설정되어 있습니다.

재료의 양과 환경에 따라 요리상태가 달라질 수 있으므로, 수동 프라이 기능으로 원하는 조건을 설정하여 요리할 수 있습니다.

매직프라이 기능으로 기름없이 건강한 튀김 요리하기!!

촉촉한 프라이 요리하기

- 빵가루에 식용유를 넣고 손으로 비벼 섞어준 후에 조리물에 묻혀주면 촉촉한 튀김요리를 할 수 있습니다. 또는, 조리물을 오븐에 넣기 직전 약간의 식용유를 표면에 발라주면 더욱 부드러운 식감을 느낄 수 있습니다.



노릇노릇한 프라이 요리하기

- 프라이 요리 시, 튀집지 않아도 속은 골고루 잘 익지만, 요리완료 5~10분 전에 한번 튀집어 주면 뒷면 까지 노릇노릇한 프라이 요리가 완성됩니다.


매직프라이 온도, 시간 조건표

번호	메뉴	온도	시간	용기	위치
1	프라이드치킨	230°C	30분	오븐용가구이석쇠	하단(1단)
2	수제돈가스	210°C	20분	오븐용가구이석쇠	하단(1단)
3	감자크로켓	200°C	20분	오븐용기	하단(1단)
4	새우튀김	220°C	15분	오븐용가구이석쇠	하단(1단)
5	오징어튀김	210°C	15분	오븐용기	하단(1단)
6	어니언링	200°C	15분	오븐용기	하단(1단)
7	모듬채소튀김	210°C	10분	오븐용가구이석쇠	하단(1단)
8	고추튀김	180°C	20분	오븐용가구이석쇠	하단(1단)
9	김말이튀김	190°C	15분	오븐용가구이석쇠	하단(1단)
10	식빵갈릭스틱	190°C	8분	오븐용가구이석쇠	하단(1단)
11	두부샌드위치	210°C	15분	오븐용가구이석쇠	하단(1단)
12	몬테크리스토	180°C	18분	오븐용가구이석쇠	하단(1단)
13	떡꼬치	190°C	10분	오븐용가구이석쇠	하단(1단)
14	냉동감자	200°C	20분	오븐용기	하단(1단)
15	냉동너겟	230°C	12분	오븐용가구이석쇠	하단(1단)

- 재료의 양과 상태에 따라 요리결과가 달라질 수 있습니다. 조리 중에도 온도/시간 조절이 가능하므로 재료의 상태에 따라 적절한 시간으로 조절한 후 조리하시기 바랍니다. 요리 완료 후에는 연장요리가 가능하므로, 시간이 더 필요할경우 연장 기능을 사용하세요.

프라이드치킨 ①

닭다리 5개(500g), 치킨파우더 100g, 소금, 후추 약간

프라이	
230°C 30분	하단 (1단)



- 1 닭다리는 깨끗이 씻어 속까지 골고루 익을 수 있도록 칼집을 넣어준다.
- 2 소금, 후추로 밑간을 하여 30분 가량 재워둔다.
- 3 치킨파우더 100g을 넓은 접시에 펼쳐 놓고 닭다리에 골고루 묻혀준다.
- 4 오븐용기에 구이석쇠를 올리고 닭다리를 놓는다.
- 5 **매직프라이 요리** ➔ **1번**을 선택하여 조리한다.


POINT

치킨파우더를 너무 많이 묻히면 조리 완료 후에도 가루가 남아있을 수 있으므로, 적당히 묻혀 잘 털어준다.

치킨파우더 130g과 물 170ml를 섞은 반죽을 묻혀 조리하는 것도 가능하나, 반죽이 구이석쇠에 달라붙을 수 있으므로 주의한다.

수제돈가스 ②

돼지고기등심 4장(400g), 우유1/2컵, 청주 1큰술, 생강즙 1큰술, 다진 양파 1큰술, 소금, 후추 약간, 밀가루 50g, 달걀 2개, 빵가루 100g

프라이	
210°C 20분	하단 (1단)



- 1 돼지고기는 적당한 두께로 포를 뜨고 칼등으로 두드려 얇게 편다.
- 2 우유에 청주와 생강즙을 넣고 섞은 다음 돼지고기를 담가 두었다 건져 소금, 후추, 다진 양파를 넣어 밑간한다.
- 3 밑간한 돼지고기에 밀가루, 달걀, 빵가루를 순서대로 묻힌다.
- 4 오븐용기에 구이석쇠를 올린 후 돈가스를 놓는다.
- 5 **매직프라이 요리** ➔ **2번**을 선택하여 조리한다.

POINT

요리완료 5분 전에 한번 뒤집어 주면 아랫면까지 고르게 조리된다.

좀 더 촉촉한 돈가스를 원할 경우, 빵가루에 식용유를 조금 섞어 묻혀주거나, 빵가루를 입힌 돈가스에 식용유를 조금씩 발라준다.

감자크로켓 ③

삶은감자 400g, 청피망 30g, 당근 30g, 햄 30g, 소금, 후추, 약간, 밀가루 50g, 달걀 2개, 빵가루 100g

프라이	
200°C 20분	하단 (1단)



- 1 각종 야채를 곱게 다져 준비한다.
- 2 삶은 감자를 으깨어 다진 야채와 섞고 소금, 후추로 간을 한 후, 동글동글하게 한입 크기로 만든다.
- 3 적당한 크기로 빻은 감자에 밀가루, 달걀, 빵가루를 순서대로 묻힌다.
- 4 오븐용기에 감자를 올려, **매직프라이 요리** ➔ 3번을 선택하여 조리한다.

새우튀김 ④

새우 15마리, 마요네즈 2큰술, 머스터드소스 1큰술, 빵가루 100g

프라이	
220°C 15분	하단 (1단)



- 1 새우는 꼬치로 등쪽의 내장을 빼낸 후, 꼬리만 남겨두고 껍질을 벗겨 깨끗이 씻는다.
- 2 마요네즈, 머스터드 소스를 섞은 것에 새우를 넣어 살짝 버무린 후 빵가루를 고루 묻힌다.
- 3 오븐용기에 구이석쇠를 올린 후, 새우를 놓는다.
- 4 **매직프라이 요리** ➔ 4번을 선택하여 조리한다.

오징어튀김 ⑤

오징어 1마리, 튀김가루 100g, 물 100ml, 빵가루 100g, 파슬리가루 약간

프라이	
210°C 15분	하단 (1단)



- 1 오징어는 껍질을 벗기고 깨끗이 씻어, 몸통부분만 1cm 두께로 동글게 모양내어 썰어둔다.
- 2 튀김가루와 물은 1:1로 섞고, 빵가루에 파슬리 가루를 섞어 준비해둔다.
- 3 오징어를 튀김반죽에 담갔다 꺼내어 빵가루를 골고루 묻혀준다.
- 4 오븐용기에 오징어를 놓고 오븐 하단(1단)에 끼운다.
- 5 **매직프라이 요리** ➔ 5번을 선택하여 조리한다.

어니언링 ⑥

양파 1개, 밀가루 50g, 달걀 1개, 빵가루 70g

프라이	
200°C 15분	하단 (1단)



- 1 양파는 껍질을 벗기고 깨끗이 씻어 1cm 두께의 링 모양으로 썰어준다.
- 2 준비한 양파에 밀가루, 달걀, 빵가루를 순서대로 묻혀준다.
- 3 오븐용기에 양파를 놓는다.
- 4 매직프라이 요리 ➔ 6번을 선택하여 조리한다.

모듬채소튀김 ⑦

파프리카 50g, 단호박 50g, 연근 50g, 밀가루 50g, 달걀 2개, 빵가루 100g

프라이	
210°C 10분	하단 (1단)



- 1 파프리카와 연근은 0.5cm 두께로 썰고, 단호박은 껍질째 알뜩하게 썰어준다.
- 2 준비한 야채에 밀가루, 달걀, 빵가루 순서로 튀김옷을 입혀준다.
- 3 오븐용기에 구이석쇠를 올린 후, 야채를 놓는다.
- 4 매직프라이 요리 ➔ 7번을 선택하여 조리한다.

POINT

채소를 너무 굵게 썰면 조리시간이 더 걸릴 수 있으므로 적당한 크기로 썬다.
이 밖에 다른 채소들을 이용하여 조리하여도 좋으나, 채소의 종류에 따라 조리시간이 달라질 수 있다.

고추튀김 ⑧

청,홍고추 12개, 고추소, 밀가루 50g,
달걀 2개, 빵가루 100g

프라이	
180°C 25분	하단 (1단)



고추소 돼지고기 200g, 양파 50g, 당근 50g, 청주 약간, 다진마늘 1작은술,
간장 1큰술, 청주 약간, 참기름 약간

- 1 고추소 재료는 모두 잘게 다져 양념을 넣고 잘 섞는다.
2. 고추 가운데에 칼집을 넣어 씨를 빼고 고추소를 잘 채워준다.
3. 준비한 고추에 밀가루, 달걀, 빵가루를 순서대로 잘 묻혀준다.
4. 오븐용기에 구이석쇠를 올린 후, 고추를 놓는다.
- 5 **매직프라이 요리** ➔ 8번을 선택하여 조리한다.

김말이튀김 ⑨

김밥용 김 3장, 당면 100g, 당근, 피망
약간, 간장, 참기름 약간, 밀가루 50g,
달걀 2개, 빵가루 100g


프라이	
190°C 15분	하단 (1단)



- 1 당면은 삶아 간장과 참기름을 넣고 잘 섞어준다.
- 2 당근과 피망은 얇게 채썰어 준비해둔다.
- 3 김밥용 김에 당면과 야채를 올려 잘 말아준다.
- 4 준비한 김말이에 밀가루, 달걀, 빵가루를 순서대로 묻혀준다.
- 5 오븐용기에 구이석쇠를 올린 후, 김말이를 놓는다.
- 6 **매직프라이 요리** ➔ 9번을 선택하여 조리한다.

식빵갈릭스틱 ¹⁰

식빵 4장, 버터 50g, 다진마늘 1큰술, 설탕1큰술, 파슬리가루 약간


프라이	
190°C 12분	하단 (1단)



- 1 식빵을 길게 4등분 하여 자른다.
- 2 녹인 버터에 다진마늘과 설탕, 파슬리가루를 섞어 식빵에 골고루 발라준다.
- 3 오븐용기에 구이석쇠를 올린 후, 식빵을 놓는다.
- 4 **매직프라이 요리** ➔ 10번을 선택하여 조리한다.

두부샌드위치 ¹¹

두부 2모, 카테일새우 200g, 소금, 후추 약간, 밀가루 50g, 달걀 2개, 빵가루 100g

프라이	
210°C 15분	하단 (1단)



- 1 두부는 물기를 빼서 1cm 두께로 편썰고 소금, 후추로 간한다.
- 2 새우는 밀가루를 묻혀 두부 위에 올리고 그 위에 다시 두부를 올려 샌드위치 형태로 만든다.
- 3 준비한 두부에 밀가루, 달걀, 빵가루를 순서대로 묻혀준다.
- 4 오븐용기에 구이석쇠를 올린 후, 두부샌드위치를 올린다.
- 5 **매직프라이 요리** ➔ 11번을 선택하여 조리한다.

몬테크리스토 ¹²

식빵 4장, 슬라이스치즈 4장, 슬라이스햄 4장, 머스터드소스 약간, 단호박 200g, 밀가루 50g, 달걀 2개, 빵가루 100g

프라이	
200°C 18분	하단 (1단)



- 1 단호박은 삶아 잘 으갠다.
- 2 머스터드를 바른 식빵 위에 치즈와 햄, 삶은단호박을 올리고 샌드위치 형태로 만든다.
- 3 샌드위치에 밀가루, 달걀, 빵가루를 순서대로 묻혀준다.
- 4 오븐용기에 구이석쇠를 올린 후, 몬테크리스토를 올린다.
- 5 **매직프라이 요리** ➔ 12번을 선택하여 조리한다.

떡꼬치 ¹³

떡볶이떡 200g, 고추장 1큰술, 케찹 1/2큰술, 물엿 1/2큰술, 다진마늘 약간, 땅콩 약간

프라이	
190°C 12분	하단 (1단)



- 1 떡볶이 떡은 뜨거운 물에 담가두어 말랑말랑하게 해둔다.
- 2 말랑말랑한 떡을 꼬치에 먹기 좋게 끼운다.
- 3 나머지 양념재료를 섞어 양념고추장을 만들고 땅콩은 다져둔다.
- 4 오븐용기에 구이석쇠를 올린 후, 떡꼬치를 놓는다.
- 5 **매직프라이 요리** ➔ 13번을 선택하여 조리한다.
- 6 완성된 떡꼬치에 양념고추장을 바르고 땅콩을 올려 마무리한다.

냉동감자 ¹⁴

냉동감자 400g

프라이	
200°C 20분	하단 (1단)



- 1 냉동감자를 준비한다.
- 2 냉동감자를 오븐용기에 펼쳐 놓는다.
- 3 **매직프라이 요리** ➔ 14번을 선택하여 조리한다.

냉동너겟 ¹⁵

냉동너겟 400g

프라이	
230°C 12분	하단 (1단)



- 1 냉동너겟을 준비한다.
- 2 오븐용기에 구이석쇠를 올린 후, 냉동너겟을 놓는다.
- 3 **매직프라이 요리** ➔ 15번을 선택하여 조리한다.



각 기능에서 원하는 온도와 시간, 스팀을 직접 설정하여 사용하는

수동요리

데치고, 찌고, 삶는 요리를 원할 때 스팀

촉촉하고 바삭한 오븐요리를 원할 때 스팀오븐

빵, 쿠키 또는 일반적인 오븐요리를 원할 때 오븐

그릴을 이용한 구이요리를 원할 때 구이

식은 음식을 간편하게 데울 때 레인지

얼린 음식을 해동하고자 할 때 해동

발효식품 또는 빵을 발효시킬 때 발효



재료의 양과 환경에 따라서 요리상태가 달라질 수 있습니다.
조리 도중 선택버튼을 1회 더 누르면 설정된 시간/온도를 변경할 수 있습니다.

요리가 완료된 후 연장 버튼을 선택하여 추가조리를 하시면 조리 상태를 향상시킬 수 있습니다.

스팀오븐을 활용하여 데치고, 삶고, 찌는 요리하기!!

100℃ 스팀이 분사되어 데치고, 삶고, 찌는 등의 요리를 간편하고 쉽게 할 수 있습니다.

물에 담가 조리하는 것이 아니라, 스팀으로 조리하여 맛과 식감이 더욱 보존됩니다.

- 연속조리 시 오븐 내부의 온도가 높을 경우에는 요리물이 고온의 스팀에 의해 마를 수 있으므로 오븐을 충분히 식힌 후 사용하는 것이 좋습니다. 바로 사용할 경우에는 조리시간을 3~5분 정도 단축하여 사용하세요. 스팀이 고루 전달될 수 있도록, 재료를 잘라주거나 고르게 담아주는 것이 좋습니다.

- 고구마, 단호박, 옥수수 등 단단한 재료의 경우에는 수동요리 ➔ 스팀오븐 기능을 활용하여 조리하면 더욱 빠르게 익힐 수 있습니다. 브로콜리, 시금치, 콩나물 등 열에 민감한 재료는 스팀 기능을 이용하여 조리하는 것이 좋습니다.




수동 ➔ 스팀 온도, 시간 조건표

재료	분량	조리시간	참고
시금치	300g	5~7분	p.61
브로콜리	2송이	7~10분	p.20
콩나물	1봉(400g)	10~12분	p.61
양배추	1/4개	15 분	p.42
단호박	400g(자른것)	15~20분	p.20
버섯류	200g	7 ~10 분	-
메추리알	30개	15 분	-
달걀	10개	완숙 25분(반숙20분)	p.19

- 수동요리 ➔ 스팀 기능을 활용할 경우, 자동요리 메뉴의 설정 온도, 시간과 차이 날 수 있습니다.

파리고추찜

파리고추 150g, 홍고추 1개, 찹쌀가루 2큰술, 밀가루 2큰술

스팀	예열없음	
스팀 7~8분		상단 (2단)




양념 간장 2큰술, 고춧가루 2작은술, 설탕 1큰술, 다진 파 1작은술, 다진 마늘 1작은술, 통깨 1작은술, 참기름 1작은술

- 1 파리고추는 꼭지를 떼어내고 씻어서 물기를 뺀 뒤 바늘이나 이쑤시개로 구멍을 낸다.
- 2 찹쌀가루와 밀가루를 섞어 파리고추에 옷을 얇게 입힌다.
- 3 붉은 고추는 어슷하게 썰고, 양념도 준비하여 섞어 놓는다.
- 4 스팀용기에 파리고추를 담아 오븐 상단에 끼운 후 **수동요리** → **스팀**을 선택하여 7~8분 동안 찌낸다.
- 5 찌낸 파리고추와 썰어둔 붉은 고추를 양념으로 잘 버무려낸다.

가지나물

가지 2개(200g), 실파 1대, 청양고추 2개

스팀	예열없음	
10~15분		상단 (2단)




양념 국간장 1큰술, 소금 1작은술, 다진 파 2작은술, 다진 마늘 1작은술, 식초 1큰술, 통깨 1작은술, 설탕 1큰술, 참기름 1작은술

- 1 가지는 깨끗이 씻어 3~4cm 길이로 썬 다음 세로로 4등분 한다.
- 2 실파와 청양고추는 송송 썰어둔다.
- 3 분량의 재료를 한데 섞어 양념을 만든다.
- 4 스팀용기에 가지의 씨부분이 아래로 향하게 하여 담고 오븐에 넣어 **수동요리** → **스팀**을 선택하여 10~15분 동안 찌낸다.
- 5 찌낸 가지는 적당한 굵기로 찢은 후 물기를 짠다.
- 6 만들어 둔 양념에 가지와 실파, 청양고추를 넣고 조물조물 무쳐 그릇에 담아낸다.

애호박찜

애호박 1개, 깻잎 10장

스팀	예열없음	
8~10분		상단 (2단)




양념 홍고추 1/2개, 다진마늘 1작은술, 간장 1큰술, 멸치액젓 1작은술, 맛술 1큰술, 통깨 1작은술

- 1 깻잎은 돌돌 말아서 가늘게 채썰고, 홍고추는 씨를 빼고 입자있게 다진다.
- 2 분량의 재료로 양념장을 만든다.
- 3 애호박은 길이로 2등분한 다음 스팀용기에 담아 오븐 상단(2단)에 끼운 후, **수동요리** → **스팀**을 선택하여 8~10분간 조리한다.
- 4 반달썰기로 썰어 접시에 담고 깻잎채를 올린 다음 양념장을 끼얹어낸다.

마늘종새우볶음

마늘종 200g, 마른새우 50g

스팀	예열없음	
7~10분		상단 (2단)




양념 간장 2큰술, 설탕 1큰술, 참기름 1큰술, 다진마늘 1작은술, 통깨 1큰술

- 1 마늘종은 깨끗이 씻어 물기를 없애고 5~6cm 길이로 썬다.
- 2 양념장을 만들어 마늘종과 마른새우를 넣고 버무린다.
- 3 오븐용기에 쿠칭호일을 깔고 ②를 담아 오븐 상단(2단)에 끼운 후, **수동요리** → **스팀**을 선택하여 7~10분간 조리한다.

해초양배추쌈

양배추 1/4통, 해초류 70g(툰, 꼬시래기, 미역, 다시마, 우뚝가사리 등), 밥 1공기, 소금 1/2작은술, 설탕 2작은술, 식초 2작은술

스팀	예열없음	
15분		상단 (2단)



초고추장 고추장 2큰술, 설탕 1큰술, 식초 1큰술, 생강즙 1작은술, 오렌지 주스 1큰술, 다진 양파 1작은술

- 1 해초류는 소금물에 씻은 다음 살짝 데치고 찬물에 헹궈 물기를 뺀다.
- 2 뜨거운 밥에 소금, 설탕, 식초를 넣고 잘 섞어 밀간한 다음 손에 물을 묻혀가며 적당한 크기로 동글게 빚어둔다.
- 3 분량의 재료를 한데 섞어 초고추장을 만든다.
- 4 양배추는 스팀용기에 겹치지 않게 담은 후 오븐에 넣어 **수동요리** → **스팀**을 선택하여 15분 동안 찌낸다.
- 5 양배추에 밥과 해초를 얹고, 초고추장을 뿌려 낸다.

깻잎찜

깻잎 40장

스팀	예열없음	
6~8분		상단 (2단)




양념 고춧가루 1큰술, 간장 3큰술, 다진 파 1큰술, 다진 마늘 1큰술, 설탕 1큰술, 맛술 1큰술, 참기름 1큰술, 통깨 1큰술, 잘게 썬 청양고추 2개 분량

- 1 깻잎은 깨끗이 씻은 후 물기를 툰다.
- 2 분량의 재료를 한데 섞어 양념을 만든다.
- 3 깻잎에 양념을 켜켜이 바른 후 오븐용기에 10장씩 나누어 펼쳐 담고 오븐에 넣어 **수동요리** → **스팀**을 선택하여 6~8분 동안 찌낸다.

옥수수 슬빵

통조림 옥수수 1/2컵, 건포도 3큰술, 올리브유 약간

스팀	예열없음	
25분		상단 (2단)




막걸리반죽 강력분 1컵, 막걸리 1/2컵, 이스트 3g, 소금 1g, 설탕 5큰술
우유반죽 강력분 2컵, 우유 1컵, 이스트 5g, 베이킹파우더 1g, 설탕 5큰술

- 1 강력분은 체에 내려 두고, 막걸리와 우유는 실온에 둔다.
- 2 믹싱볼에 막걸리반죽과 우유반죽을 따로 만들어 한데 섞는다.우유를 넣어가며 농도를 조절한다.
- 3 옥수수와 건포도를 반죽에 넣고 고루 섞어 젖은 면보를 덮은 후 오븐에 넣고, **수동요리** → **발효**를 선택하여 40℃에서 1시간 정도 발효시킨다.
- 4 기포가 생겨나고 반죽이 부풀면 오븐용기에 올리브유를 펴바른 후 반죽을 붓고 **수동요리** → **스팀**을 선택하여 25분간 쪄낸다.

찜케이크

핫케이크 가루 500g, 달걀 2개, 우유 1컵, 통조림 완두콩 20g, 당근 20g, 햄 20g, 통조림 옥수수 20g

스팀	예열없음	
25분		상단 (2단)




양념 국간장 1큰술, 소금 1작은술, 다진 파 2작은술, 다진 마늘 1작은술, 식초 1큰술, 통깨 1작은술, 설탕 1큰술, 참기름 1작은술

- 1 당근과 햄은 잘게 썰고, 통조림 옥수수와 완두콩은 물기를 빼둔다.
- 2 그릇에 달걀과 우유를 넣고 거품기로 잘 섞은 후 핫케이크 가루를 체에 내려 섞는다.
- 3 야채와 햄을 반죽에 넣어 고루 섞는다.
- 4 오븐용기 위에 은박 베이킹컵이나 머핀컵을 놓고 반죽을 80%정도 채워 담는다.
- 5 오븐 상단(2단)에 오븐용기를 끼운 후, **수동요리** → **스팀**을 선택하여 조리한다.

토스트

식빵 4장, 슬라이스 햄 2장, 베이컨 4장, 치즈 2장, 양송이 버섯 4개, 소금, 후추, 꿀 약간, 머스터드소스 약간, 아스파라거스 2개, 달걀 2개

예열없음	
230°C 10~12분	하단 (1단)



- 1 아스파라거스는 베이컨을 말아 준비하고 양송이 버섯은 얇게 썰어둔다.
- 2 은박 베이킹컵 2개에는 달걀을 깨뜨려 담고 나머지는 ①의 아스파라거스를 담는다.
- 3 오븐용기에 베이킹컵을 놓고 구이석쇠를 올린 후, 식빵 4장을 놓는다. 식빵 2장 위에 꿀과 머스터드 소스를 뿌린 후, 치즈, 햄, 베이컨, 양송이 버섯을 올리고 소금, 후추를 뿌려준다.
- 4 **수동요리** → **오븐**을 선택하여 230°C 설정 후 예열없이 10~12분간 조리한다.
- 5 갖은 재료를 올려 구워진 빵 위에 나머지 빵을 얹고, 달걀, 아스파라거스 베이컨 말이와 함께 먹는다.

롤케이크

박력분 80g, 설탕 80g, 달걀 3개, 식용유 30g, 럼주 3g, 초콜릿 가루 (장식용) 10g, 과일잼이나 생크림 50g

예열	
180°C 17분	하단 (1단)



- 1 달걀은 노른자와 흰자를 분리한 다음 노른자에 설탕의 1/3분량을 넣고 연한 미색이 될 때까지 거품 낸다.
- 2 흰자는 거품기로 잘 푼 후 남은 설탕을 넣고 부피가 2~3배로 늘어날 때까지 저어 단단한 머랭을 만든다.
- 3 ①에 머랭의 1/3분량을 넣고 섞은 후 체에 내린 박력분을 넣고 고무주걱으로 반죽을 자르듯이 가볍게 섞는다.
- 4 그릇에 반죽 2큰술을 따로 덜어내어 식용유와 고루 섞은 후 ③에 넣어 잘 섞어 준다.
- 5 나머지 머랭을 모두 넣고 섞은 후 럼주를 넣고 섞으면서 윤기를 낸다.
- 6 오븐용기에 유산지를 깔고 반죽을 부어, **수동요리** → **오븐**을 선택하여 180°C로 예열한 오븐에 17분간 구워낸다.

모카머핀

박력분 125g, 베이킹파우더 3g, 바닐라향 1g,
버터 60g, 우유 70ml, 설탕 70g, 달걀 1개,
인스턴트 커피 1작은술, 초코칩 또는 견과류 약간

예열	
180°C 20~25분	하단 (1단)




- 1 버터는 실온에 두었다가 설탕을 조금씩 넣어가며 거품기로 저어 부드러운 크림상태로 만든다.
- 2 달걀을 ①에 넣어 분리되지 않도록 잘 섞는다.
- 3 미지근하게 데운 우유에 커피를 녹여 ②에 섞는다.
- 4 밀가루, 베이킹파우더, 바닐라향을 섞어 체에 내리고 ③에 넣어 자르듯이 섞는다.
- 5 오븐용기에 은박 베이킹컵이나 머핀컵 9개를 놓고 반죽을 70% 정도까지 채운 다음 그 위에 초코칩이나 견과류를 올린다.
- 6 **수동요리** ➔ 오븐을 선택하여 180°C로 예열한 오븐에 20~25분간 굽는다.

POINT

버터를 크림 상태로 만들 때 충분히 젓지 않으면 반죽이 분리되기 쉬우므로 주의한다.

바나나머핀

머핀믹스 1봉지, 달걀 2개, 식용유 50ml, 우유 40ml,
바나나 2개, 호박씨 약간, 계피가루 1작은술

예열	
170°C 20~25분	하단 (1단)



- 1 믹싱볼에 달걀 2개와 우유, 식용유를 넣고 잘 저어준다.
- 2 바나나 한개는 5mm 두께로 등갈게 썰어두고, 나머지는 으개어 준비한다.
- 3 ①에 으개 바나나와 머핀믹스 1봉지, 계피가루를 넣고 거품기로 고루 저어 반죽을 완성한다.
- 4 오븐용기에 은박 베이킹컵이나 머핀컵을 놓고 반죽을 70% 정도까지 채운 다음 그 위에 잘라둔 바나나와 호박씨를 올린다.
- 5 **수동요리** ➔ 오븐을 선택하여 170°C로 예열한 오븐에 20~25분간 굽는다.

POINT

계피가루는 독특한 향과 맛을 지녀 케이크나 쿠키 등에 소량 넣으면 한층 맛을 좋게 한다.

- 달걀 머핀 굽는 방법**
1. 머핀 반죽을 머핀 컵에 30~40%정도 채운 후, 달걀을 깨트려 넣는다.
 2. 소금을 약간 뿌리고, 치즈를 잘라 얹어 오븐에 굽는다.

호두파이

파이 박력분 160g, 버터 80g, 달걀 1개
충전물 물엿 130g, 흑설탕 70g, 버터 20g, 달걀
3개, 호두 100g, 계피가루 1작은술, 소금 1/2작은술

예열	
180°C 30분	하단 (1단)




- 1 체친 박력분에 차가운 버터를 넣고, 스크레이퍼를 이용해 반죽한다.
- 2 버터가 콩알크기로 쪼개어지며 반죽이 되기 시작하면, 계란을 넣고 가볍게 반죽한다.
- 3 반죽이 뭉쳐지면, 버터가 녹기전에 비닐에 감싸 냉장고에 넣어 30분 이상 휴지시킨다.
- 4 물엿, 설탕, 버터, 계피가루를 중불에서 끓이다 체에 내린 계란을 섞어 충전물을 만든다.
- 5 파이 반죽을 밀어편 뒤 은박접시에 담아 크기에 맞게 자르고, 포크로 촘촘히 찍어준다.
- 6 다진 호두를 담고, 파이 충전물을 부어준다.
- 7 **수동요리** ➔ 오븐을 선택하여 180°C로 예열한 오븐에 30분간 구워낸다.

POINT

포크로 바닥을 고르게 찍어주지 않거나, 필링양이 너무 많을 경우에 넘칠 수 있으므로 주의한다.
호두파이 반죽과 고구마 사과파이 충전물을 이용하면 애플파이를 만들 수 있다

고구마사과파이

고구마 반죽 고구마 400g, 설탕 2큰술,
우유 1/4컵, 물엿 3큰술, 아몬드가루
30g, 달걀노른자 1개, 박력분 20g,
아몬드 슬라이스 15g

예열	
230°C 25분	하단 (1단)




파이충전물 사과 1개, 설탕 2큰술, 옥수수전분 1큰술, 계피가루 1/2작은술,
물 1/4컵, 버터 작은술

- 1 고구마는 삶거나 구운 후, 뜨거울 때 으깨어 노른자, 설탕, 물엿을 섞는다. 우유를 넣으면서 농도를 조절하고 체에 내린 아몬드 가루와 박력분을 섞는다.
- 2 충전물 재료를 한데 끓여 걸쭉하게 되면 불에서 내린 후 사과를 잘게 썰어 넣고 섞어준다.
- 3 파이팬에 고구마 반죽의 절반 분량을 담고, 그 위에 준비한 파이 충전물을 올린다. 남은 고구마 반죽을 다시 위에 붓고 윗면을 매끈하게 한다.
- 4 아몬드 슬라이스를 뿌린 다음 **수동요리** ➔ **오븐**을 선택하여 230°C로 예열한 오븐에 25분간 굽는다. 시럽을 만들어 끼얹어낸다.

달콤고소영양빵

옥수수 식빵 믹스 1봉지 (376g),
인스턴트 이스트 1봉지 (4g),
달걀 1개, 물 160~170ml,
달걀물 (노른자 1개, 물 1큰술)

예열	
180°C 20분	하단 (1단)



충전물 건포도 20g, 다진 호박씨 20g, 다진 아몬드 20g, 계피가루 1큰술, 황설탕 3큰술

- 1 믹싱볼에 옥수수 식빵 믹스 1봉지와 이스트를 넣고, 달걀과 물을 넣어 섞어 반죽한다.
- 2 반죽이 뭉쳐지기 시작하면 끈기가 생기도록 치댄다. 20~25분 동안 탁탁 치면서 반죽하여 부드러운 반죽을 완성한다.
- 3 반죽을 볼에 담고 랍을 씌운 후 구멍을 뚫어 **자동** ➔ **47번**을 선택하여 1차 발효시킨다.
- 4 50g씩 분할하여 등글린 후 비닐을 덮어 실온에서 5~10분간 그대로 두어 중간 발효시킨다.
- 5 반죽을 밀대로 밀어 편 뒤, 충전물을 1큰술씩 넣고 이음매를 잘 봉한다. 이음매가 바닥을 향하도록 오븐용기에 담고, 표면에 달걀물을 바른다.
- 6 오븐에 넣어 **자동** ➔ **47번**을 선택하여 2차 발효시킨다.
- 7 발효가 완료되면 **수동요리** ➔ **오븐**을 선택하여 180°C로 예열한 오븐에 넣어 20분간 구워낸다.

쿠키

박력분 200g, 버터 80g, 설탕 80g, 달걀 1개,
베이킹 파우더 1/2작은술, 코코넛 가루 30g

예열	
170°C 15분	하단 (1단)



- 1 버터는 실온에 두었다가 설탕을 두 번에 나누어 넣어가며 거품기로 저어 부드러운 크림상태로 만든다.
- 2 달걀을 조금씩 넣어가며 분리되지 않도록 잘 섞는다.
- 3 체에 내린 박력분, 코코넛 가루, 베이킹 파우더를 넣고 고무주걱으로 가볍게 섞어준다.
- 4 반죽이 한 덩어리로 뭉쳐지면 비닐에 감싸 냉장고에 넣어 30분간 휴지시킨다.
- 5 밀대를 이용해 반죽을 5mm 두께로 밀어편 후, 쿠키커터를 이용해 모양낸다.
- 6 오븐용기에 호일이나 유산지를 깔고 모양낸 반죽을 담는다.
- 7 **수동요리** ➔ **오븐**을 선택하여 170°C로 예열한 오븐에 15분간 굽는다.

POINT

2단으로 조리할 경우에는, 요리완료 5분전, 상·하단 용기위치를 바꾸어주면 더욱 고르게 조리된다.

피넛쿠키

버터 70g, 설탕 100g, 땅콩버터 130g, 달걀 2개,
박력분 200g, 아몬드 가루 10g, 각종 견과류 다진 것 90g
(호두 30g, 땅콩 15g, 아몬드 30g, 코코넛 슬라이스 15g)

예열	
180°C 17분	하단 (1단)



- 1 버터와 땅콩버터는 실온에 두었다가 설탕을 조금씩 넣어가며 거품기로 저어 부드러운 크림상태로 만든다.
- 2 달걀을 조금씩 넣어가며 분리되지 않도록 잘 섞는다.
- 3 체에 내린 박력분과 아몬드가루, 견과류 다진 것을 넣고 고무주걱을 사용하여 흰 가루가 보이지 않을 정도로 자르듯이 섞는다.
- 4 오븐용기에 한 손가락씩 떠놓고 손으로 눌러 모양을 만든다.
- 5 **수동요리** ➔ **오븐**을 선택하여 180°C로 예열한 오븐에 17분간 굽는다.

POINT

달걀이 너무 차가우면 버터가 다시 굳어 반죽이 분리되므로 달걀은 실온에 한 시간 이상 두었다가 사용하는 것이 좋다.

비스코티

박력분 150g, 베이킹파우더 1g, 바닐라향 1g,
달걀 1개, 설탕 80g, 올리브유 2큰술,
아몬드가루 30g, 아몬드 20g, 건포도 20g,
초코칩 30g, 코코넛 슬라이스 20g, 소금 1g

예열	
180°C 25분/160°C 10분	하단 (1단)



- 1 믹싱볼에 달걀, 설탕, 올리브유, 아몬드 가루를 넣고 거품기로 고루 섞는다.
- 2 ①에 체에 내린 가루와 나머지 재료를 모두 넣고, 고무주걱으로 자르듯이 가볍게 섞는다.
- 3 흰가루가 보이지 않을 정도로 섞이면 한 덩어리로 뭉친 다음 2~2.5cm 두께의 적당한 크기로 네모나게 모양을 잡아 쿠키팬이나 오븐용기에 담는다.
- 4 **수동요리** ➔ **오븐**을 선택하여 180°C로 예열한 오븐에 넣어 25분 동안 구워낸 후, 완전히 식혀 1cm 두께로 잘라 다시 오븐용기에 담는다.
- 5 **수동요리** ➔ **오븐**을 선택하여 160°C로 예열한 오븐에 넣어 10분간 더 구워낸다.

검은깨과자

박력분 80g, 설탕 30g, 물 15g,
올리브유 20ml, 소금 1g, 검은깨 5g


예열	
180°C 15분	하단 (1단)



- 1 믹싱볼에 물, 설탕, 소금, 올리브유를 넣고 거품기로 잘 저어 섞은 후 체에 내린 박력분과 검은깨를 넣고 가볍게 반죽한다.
- 2 반죽을 비닐에 넣어 넓게 편 상태로 냉장고에 30분간 둔다.
- 3 랍을 깔고 반죽을 놓은 다음 밀대를 이용해 0.5cm 두께로 얇게 편다.
- 4 ③을 원하는 모양으로 잘라 포크로 군데군데 찍어 오븐용기에 담는다.
- 5 **수동요리** → **오븐**을 선택하여 180°C로 예열한 오븐에 넣어 15분 정도 굽는다.

상투과자

백양금 500g, 아몬드가루 50g,
달걀노른자 1개, 물엿 1큰술, 우유 2큰술

예열	
180°C 20분	하단 (1단)



- 1 백양금에 아몬드가루, 물엿, 달걀노른자를 넣고 골고루 섞은 후 우유를 넣어가며 농도를 조절한다. 농도는 과자의 모양이 흐트러지지 않을 정도로 너무 질지 않게 맞춘다.
- 2 짤주머니에 모양깍지를 끼우고 반죽을 넣은 후 지름 3cm 정도가 되도록 호일이나 유산지를 깔고 찐다.
- 3 **수동요리** → **오븐**을 선택하여 180°C로 예열한 오븐에 넣어 20분 정도 구워낸다.

참쌀케이크

참쌀가루 2 1/2컵, 베이킹파우더 1g, 설탕 2큰술,
녹차가루 2작은술, 호두 20g, 건포도 20g,
통조림 완두콩·강낭콩 각 30g, 우유 1/3컵, 올리브유 약간


예열	
180°C 30분	하단 (1단)



- 1 호두는 잘게 부수고, 완두콩과 강낭콩은 체에 밭쳐 물기를 빼둔다.
- 2 참쌀가루에 우유와 강낭콩을 제외한 모든 재료를 넣어 섞은 후 우유를 조금씩 넣어가며 적당한 농도로 질어지지 않게 조절한다.
- 3 파이팬이나 오븐용기에 올리브유를 바른 후 반죽을 담고 강낭콩을 뿌려 **수동요리** → **오븐**을 선택하여 180°C로 예열한 오븐에 넣고 30분간 구워낸다.

시리얼바

오트밀 40g, 시리얼 80g, 땅콩 20g, 호두 20g,
건포도 20g, 아몬드 20g, 메이플 시럽 100g,
물엿 50g, 버터 30g, 계피가루 1작은술

예열	
170°C 15~20분	하단 (1단)



- 1 견과류는 잘게 부수어 두고, 시리얼은 여러 종류로 준비 하여 섞어둔다.
버터는 중탕하여 녹여둔다.
- 2 볼에 준비한 모든 재료를 넣고 고루 섞는다.
- 3 오븐용기에 실리콘 시트지를 깔고 꼭꼭 눌러 평평하게 담는다.
- 4 **수동요리** ➔ **오븐**을 선택하여 170°C로 예열한 오븐에 넣고 15~20분간 굽는다.
- 5 잠시 식힌 후 따뜻할 때 원하는 모양으로 잘라 담아낸다.

호두스콘

호두 50g, 호밀가루 또는 강력분 100g,
박력분 150g, 소금 2g, 베이킹파우더 6g,
흑설탕 50g, 버터 70g, 달걀 1개, 우유 100ml(1/2컵),
달걀물 (달걀 노른자 1개, 물 1큰술)

예열	
200°C 15분	하단 (1단)



- 1 체에 내린 박력분, 베이킹파우더와 호밀가루를 믹싱볼에 담고 소금, 흑설탕을 넣고 가볍게 섞는다.
- 2 버터를 넣고 손으로 비벼 고루 섞은 다음 다진 호두를 넣어 섞는다.
- 3 ②에 달걀과 우유를 넣고 섞어 반죽한 다음 랍을 씌워 30분간 휴지시킨다.
- 4 휴지시킨 반죽은 네모지게 모양내어 두께가 3cm 정도로 되도록 밀대로 민 다음 같은 크기로 자른다.
- 5 오븐용기에 반죽을 얹고, 윗면에 달걀물을 고르게 발라 **수동요리** ➔ **오븐**을 선택하여 200°C로 예열한 오븐에 넣고 15분 동안 구워낸다.

공기빵

강력분 100g, 물 60g, 인스턴트드라이 이스트 3g,
덧가루 약간

예열	
210°C 15분	하단 (1단)



충전물 흑설탕 1큰술, 참깨 2작은술, 계피가루 1작은술


- 1 강력분은 체에 내린 다음 이스트와 물을 넣고 한 덩어리가 될 때까지 반죽하여 냉장고에 20분 동안 휴지시킨다.
- 2 흑설탕, 참깨, 계피가루를 분량대로 준비해서 골고루 섞어 충전물을 준비한다.
- 3 반죽을 4~5등분으로 나누어 손으로 동글게 편 후 충전물을 집어넣고 다시 잘 감싼다.
- 4 반죽에 약간의 덧가루를 뿌린 다음 밀대로 동글고 얇게 밀어 편다.
- 5 오븐용기에 반죽을 담고 **수동요리** ➔ **오븐**을 선택하여 210°C로 예열한 오븐에 넣어 15분 동안 구워낸다.

POINT

반죽에 구멍이 생기면 빵이 부풀지 않으므로 반죽이 찢어지거나 구멍이 생기지 않도록 주의한다.

바게트빵

강력분 230g, 인스턴트
드라이 이스트 5g, 소금 3g,
물 130g

예열	
200°C 20~25분	하단 (1단)




- 1 체에 내린 강력분과 호밀가루를 볼에 담은 후 이스트와 소금을 따로 넣고 섞어 물을 붓고 반죽한다.
- 2 한 덩어리로 뭉쳐지면 바닥에 놓고 치댄다. 끈기가 생기기 시작하면 바닥에 탁탁 치면서 매끄러운 반죽을 만든다. <사진 1>
- 3 통글러 볼에 담고 랍을 씌운 후 구멍을 뚫어 오븐에 넣고, **수동요리** → **발효**를 선택하여 40°C에서 50~60분간 1차 발효시킨다.
- 4 2~3배 정도 부풀어 오르고, 반죽을 찢러보아 반죽이 따라 올라오지 않으면 2등 분한 후 통글러서 젖은 헝겊을 덮어 실온에서 그대로 20~30분간 중간 발효시킨다. <사진 2>
- 5 중간 발효가 끝나면 반죽을 타원형으로 밀어 편 뒤 반죽을 위에서부터 접어 내리며 만든다. <사진 3>
- 6 반죽의 이음매가 터지지 않도록 잘 봉한 후, 이음매 부분이 바닥을 향하도록 오븐용기에 놓는다.
- 7 **수동요리** → **발효**를 선택하여 40°C에서 40~50분간 2차 발효시킨다.
- 8 2차 발효가 끝나면 반죽위에 사선으로 칼집을 넣는다. <사진 4>
- 9 **수동요리** → **오븐**을 선택하여 200°C로 예열한 오븐에 넣어 20~25분간 구워낸다.

POINT

스팀을 분사하고 싶을 때에는 조리 중 '스팀' 버튼을 눌러준다. 원하는 시간만큼 스팀을 분사한 후, 다시 '스팀' 버튼을 누르면 스팀분사가 멈춘다.

치즈케이크

크림치즈 300g, 플레인 요구르트 75g,
달걀 3개, 설탕 60g, 박력분 40g,
레몬즙 1큰술, 레몬껍질(간 것) 1작은술

예열	
140°C 40~45분	하단 (1단)




- 1 상온에 둔 크림치즈에 노른자와 설탕 1/2을 넣으면서 거품기로 저어 부드러운 크림 상태로 만든다.
- 2 플레인 요구르트와 레몬즙, 레몬껍질, 체에 내린 박력분을 고루 섞는다.
- 3 달걀 흰자에 나머지 설탕을 넣으면서 거품기로 저어 단단한 거품의 머랭을 만든다.
- 4 ②의 반죽에 머랭을 2~3회에 나누어 넣으면서 섞어준다.
- 5 18~20cm의 원형팬 내면의 옆면과 밑면에 두꺼운 종이를 깔고 반죽을 붓는다.
- 6 오븐용기에 뜨거운 물을 두컵 정도 부은 후, 중앙에 원형팬을 놓는다.
- 7 **수동요리** → **오븐**을 선택하여 140°C로 예열한 오븐에 40~45분 동안 구워낸다.

POINT

케이크가 완전히 식은 다음 틀에서 꺼내는 것이 좋다.

두부달걀케이크

두부 1모, 달걀 7개, 파 1/2대, 양파 1/2개, 당근 1/2개, 피망 1/2개, 청·홍고추 1개씩, 슬라이스 치즈 3장, 우유 3큰술, 설탕 1큰술, 소금·후춧가루 약간씩, 올리브유 약간

예열	
180°C 30분	하단 (1단)



- 1 두부는 칼등으로 으갠 후 면보에 싸서 물기를 꼭 짜낸다.
- 2 파, 양파, 당근, 피망, 고추, 치즈는 잘게 썰어 준비한다.
- 3 달걀을 잘 풀 다음 우유, 설탕을 넣고 섞어 면보에 거른다.
- 4 달걀물에 두부와 썰어둔 채소, 치즈를 넣어 고루 섞은 후 소금과 후춧가루로 간한다.
- 5 케이크팬이나 오븐용기에 올리브유를 고루 바른 다음 ④를 붓는다.
- 6 **수동요리** → **오븐**을 선택하여 180°C로 예열한 오븐에 넣고 30분간 구워낸다.

볶음밥 채운 토마토

토마토(중간크기) 6개, 피자치즈 100g, 밥 1공기, 양파 1/2개, 피망 1/4개, 애호박 1/2개, 다진 마늘 1큰술, 토마토케첩 1큰술, 올리브유 약간, 소금·후춧가루 약간씩

예열	
210°C 12분	하단 (1단)



- 1 토마토는 꼭지가 있는 윗부분을 잘라내고, 손가락으로 속을 파내어 따로 모아 두고 토마토에 소금을 약간 뿌려 얹어 둔다.
- 2 양파, 피망, 애호박은 곱게 다져둔다.
- 3 팬에 올리브유를 두르고 다진 마늘과 ②를 넣어 볶다가 밥, 토마토케첩, 토마토 속을 넣어 고슬고슬 하게 볶은 후 소금과 후춧가루를 넣어 간한다.
- 4 속을 파낸 토마토에 볶음밥을 넣고 위에 피자치즈를 얹어 오븐용기에 담는다.
- 5 **수동요리** → **오븐**을 선택하여 210°C로 예열한 오븐에 넣어 치즈가 녹을 때까지 12분 정도 구워낸다.

퀘사달라

닭가슴살 200g, 소금·후춧가루 약간씩, 화이트 와인 1큰술, 피망 1개, 양파 1/2개, 베이컨 50g, 햄 30g, 블랙올리브 약간, 피자치즈 100g, 슬라이스 치즈 2장

예열	
220°C 12분	하단 (1단)




또띠아반죽 중력분 150g, 올리브유 15mℓ(1큰술), 물 75mℓ(5큰술)
소스 다진 마늘·양파 1큰술씩, 토마토케첩 2큰술, 고추장 1큰술, 다진 고추피클 또는 청양고추 1큰술, 소금·후춧가루 약간씩

- 1 닭가슴살은 사방 1cm 크기로 자른 다음 소금, 후춧가루, 화이트 와인을 뿌려 밑간한다. 피망, 양파, 베이컨, 햄은 잘게 썰어둔다.
- 2 중력분 물, 올리브유를 넣어 한 덩어리로 반죽한 후 2등분 하여 밀대로 얇게 민다.
- 3 달군 팬에 기름을 두르고 다진 마늘, 다진 양파를 넣어 볶다가 닭가슴살, 피망, 양파, 베이컨, 햄 등을 넣고 볶는다. 어느 정도 익으면 나머지 소스 재료를 모두 넣고 볶는다.
- 4 오븐용기에 또띠아 한 장을 깔고 그 위에 재료 볶은 것을 얹는다. 블랙올리브 썬 것과 슬라이스 치즈를 찢어 뿌린 다음 피자치즈를 듬뿍 뿌리고 남은 또띠아 한 장을 덮는다.
- 5 **수용요리** ➔ **오븐**을 선택하여 220°C로 예열한 오븐에 넣어 12분 동안 구워낸다.

잡채

당면 150g, 쇠고기 70g, 표고버섯 3장, 목이버섯 5장, 도라지 50g, 당근 1/4개, 양파 1/4개, 시금치 150g, 소금·참기름 약간, 물 1/2컵

예열	
230°C 20분	하단 (1단)



쇠고기 표고버섯 양념 간장 1큰술, 설탕 1/2큰술, 다진파 1큰술, 다진마늘 1/2큰술, 후춧가루 약간, 깨소금 1/2큰술, 참기름 1/2큰술
양념장 간장 2큰술, 황설탕 1 1/2큰술, 깨소금 1큰술, 참기름 1큰술


- 1 당면은 미지근한 물에 담귀 3시간 이상 충분히 불린다.
- 2 쇠고기와 표고버섯은 채썰어 분량의 재료로 양념하고 당근, 양파, 도라지, 목이버섯 등은 적당한 길이로 채썰거나 찢어둔다.
- 3 오븐용기에 쇠고기와 표고버섯을 담고, 야채와 불린 당면, 시금치를 올린 후 물 반컵을 붓는다.
- 4 호일로 오븐용기 뒷면을 완전히 감싸준 후 예열한 오븐 하단(1단)에 넣어, 15~20분간 조리한다.
- 5 요리가 완료되면 오븐에서 꺼낸 후, 양념장으로 고루 버무리는다.

POINT

당면 대신 콩나물, 숙주나물 등의 채소를 이용하여도 좋다.
 당면을 충분히 오랜시간 불리면 더 부드러운 잡채가 완성된다.

구운달걀

달걀 10개

예열없음	
250°C 25분	하단 (1단)



- 1 달걀은 굵은 도중에 터지지 않도록 호일로 감싼다.
- 2 **수동요리** → **오븐**을 선택하여 250°C 설정 후 예열없이 25분간 굵는다.

웰빙칩

고구마칩 고구마 1개, 올리브유 약간,
슈가파우더·계피가루 1작은술씩
감자칩 감자 1개, 소금 1작은술
사과칩 사과 1개, 계피가루 1작은술

예열	
고구마 180°C 18분 사과 160°C 35분	하단 (1단)

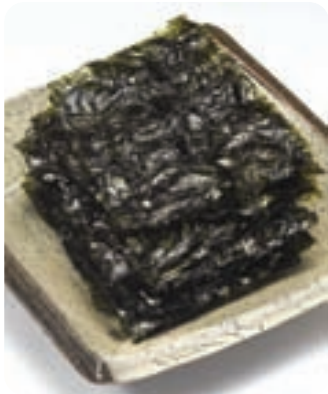


- 1 고구마와 감자는 껍질째 0.2cm 두께로 얇게 썬 뒤 물기를 제거한다.
- 2 오븐용기에 올리브유를 살짝 바르고, 고구마를 겹쳐지지 않게 펼쳐 담은 후 슈거파우더와 계피가루를 고루 뿌린다.
- 3 구이석쇠에는 감자를 올리고, 소금을 살짝 뿌린다.
- 4 **수동요리** → **오븐**을 선택하여 180°C로 예열한 오븐에 고구마와 감자를 넣고 색을 바가면서 18분간 노릇노릇하게 구워낸다.
- 5 사과는 껍질째 모양을 살려 얇게 썬 다음 물기를 제거하여 오븐용기에 담은 후 계피가루를 솔솔 뿌려 오븐에 넣고 **수동요리** → **오븐**을 선택하여 예열없이 160°C에서 35분간 구워낸다.

김구이

김 5장, 참기름 4큰술, 고운 소금 약간


예열	
180°C 5분	하단 (1단)



- 1 김에 참기름을 바르고 소금을 살짝 뿌려 차곡차곡 포개어 재워둔다.
- 2 오븐용기에 구이석쇠를 올리고 김을 놓는다.
- 3 **수동요리** → **오븐**을 선택하여 180°C로 예열한 오븐에 넣어 5분 동안 구워낸다.

김치찜

김치 1포기, 다시마국물 1/2컵,
돼지고기 100g

스팀	예열없음	
230°C 20분		상단 (2단)



고기양념 고추장 1큰술, 고춧가루 1작은술, 다진 마늘 1큰술, 간장 1큰술, 후춧가루 약간,
꿀 1큰술, 커피 1작은술


- 1 묵은 김치는 밀동만 잘라내어 준비한다.
- 2 돼지고기는 작게 잘라 고기양념을 분량대로 넣고 버무린다.
- 3 오븐용기에 김치를 넓게 펴 담고, 그 위에 양념한 돼지고기를 놓는다.
- 4 다시마국물을 그 위에 부은 다음 **수동요리** → **스팀오븐**을 선택하여 210°C 설정 후 예열없이 20분간 조리한다.

POINT

- 돼지고기 대신 콩치나 고등어 등의 재료를 이용해 만들어도 맛이 좋다.
- 내열용기에 담아 조리할 경우에는, **자동요리** → **17번**을 이용하여 조리하여도 좋다.

생선찜

도미 1마리, 소금·후춧가루 약간씩,
생강즙 1작은술, 청주 2큰술, 석이버섯
5장, 참기름 약간, 청·홍고추 1개씩

스팀	예열없음	
150°C 20분		상단 (2단)




양념간장 간장 1큰술, 다진 파, 마늘 1작은술, 설탕, 깨소금, 참기름 1작은술씩, 고춧가루
1작은술, 레몬즙 1작은술

- 1 도미는 비늘을 긁고 깨끗이 씻은 후 칼집을 넣은 다음 소금, 후춧가루, 생강즙, 청주를 뿌려 잠시 둔다.
- 2 달걀은 흰자와 노른자를 나누어 각각 지단을 부쳐 6cm길이로 채 썬다.
- 3 고추는 씨를 제거하고, 지단과 같은 길이로 채 썬다. 석이버섯은 미지근한 물에 담가 불려두었다가 돌돌 말아 채 썬 다음 팬에 참기름을 두르고 살짝 볶아둔다.
- 4 오븐 용기에 도미를 놓고, **수동요리** → **스팀오븐**을 선택하여 150°C 설정 후 예열없이 20분간 조리한다.
- 5 도미를 접시에 담아 다섯가지 색의 고명을 올리고, 양념간장을 만들어 곁들인다.

떡볶이

떡볶이떡 300g, 양파 1/2개, 피망 1/2개, 당근 40g, 어묵 2장, 새송이버섯 1개, 옥수수 30g, 피자치즈 100g, 슬라이스 치즈 1장

스팀	예열없음	
200°C 15분		하단 (1단)



고추장 3큰술, 케첩 2큰술, 된장 1작은술, 간장 1큰술, 물엿 1큰술, 다진마늘 1큰술, 고춧가루 1/2큰술, 설탕 1큰술, 바나나 같은것 2큰술

- 1 양파와 피망, 당근은 채썰어 준비하고, 버섯과 어묵도 2cm폭으로 채썬다.
- 2 분량의 양념 재료를 한데 섞어 준비한다.
- 3 모든 재료와 양념을 잘 버무린 후 오븐용기에 담아 오븐에 넣고
수동요리 ➔ 스팀오븐을 선택하여 200°C 15분 설정 후 예열없이 조리한다.

모듬전

흰살생선살 100g, 애호박 1/2개, 표고버섯 4개, 소금, 흰 후춧가루 약간, 달걀 1개, 밀가루 50g, 식용유 약간

스팀	예열	
210°C 12분		하단 (1단)



- 1 생선살에 소금과 흰후춧가루를 뿌려둔다.
- 2 애호박은 동글게 편으로 썰고, 표고버섯은 칼집을 넣어 무늬를 낸 후 소금을 뿌려 밀간한다.
- 3 달걀 흰 물에 소금을 넣고 골고루 섞는다. 애호박, 표고버섯, 생선살 순으로 밀가루를 묻혀 묻치지 않도록 털어낸 후 달걀물에 하나씩 넣었다가 건져낸다.
- 4 오븐용기 위에 구이석쇠를 올리고, 구이석쇠에 식용유를 묻혀준다.
- 5 준비한 재료를 가지런하게 놓고 오븐용기를 오븐 하단(1단)에 끼운 후,
수동요리 ➔ 스팀오븐을 선택하여 210°C 로 예열된 오븐에 12분 동안 굽는다.

크리스피 치킨샐러드

닭가슴살 300g, 파프리카 가루 1큰술, 허브솔트(또는 소금·후춧가루) 1큰술, 화이트 와인 1큰술, 제크 비스킷 200g, 마요네즈 1/2컵, 머스터드소스 1큰술, 통깨 1큰술

스팀	예열	
230°C 10분		하단 (1단)



허니머스터드드레싱 머스터드소스 2큰술, 마요네즈 2큰술, 올리브유 1큰술, 꿀 2큰술, 설탕 1작은술, 소금·흰 후춧가루 약간씩

- 1 닭가슴살은 흐르는 물에 씻어 1cm 정도 두께로 먹기 좋게 포를 뜨고, 균대균대 칼집을 낸 후 파프리카 가루와 허브솔트, 화이트 와인을 골고루 뿌려 밀간해둔다.
- 2 비스킷은 잘게 부수고 통깨와 섞어 튀김옷을 만들어 둔다.
- 3 마요네즈와 머스터드소스를 섞어 닭가슴살에 바르고 준비해 둔 튀김옷을 앞뒤로 묻힌다.
- 4 오븐용기 위에 구이석쇠를 올리고, 닭가슴살을 올린다.
- 5 **수동요리** → **스팀오븐**을 선택하여 230°C로 예열한 오븐에 넣어 10분 동안 구워낸다.
- 6 각종 채소와 과일을 깨끗이 씻은 후 먹기 좋은 크기로 잘라 곁들여 담고, 허니머스터드 드레싱을 만들어 뿌려준다.

포테이토스킨

감자 3개, 올리브유 1큰술, 베이컨 3장, 마요네즈 3큰술, 파슬리, 바질 가루 약간, 소금·후춧가루 약간씩, 고추피클 2개, 피자치즈 70g, 슬라이스 치즈 2장


예열없음		
250°C 25분		하단 (1단)



- 1 감자는 반으로 잘라 표면에 올리브유를 바르고 오븐용기에 담아 **자동요리** → **9번**을 선택하여 익혀낸다.
- 2 베이컨은 다져 팬에 볶은 후 기름기를 제거한다. 고추피클은 다진다.
- 3 익힌 감자는 속을 파내고 따로 둔다. 파낸 속을 으깨어 마요네즈와 파슬리, 바질 가루를 넣어 섞은 다음 소금과 후춧가루로 간한다.
- 4 속을 파낸 감자에 ③을 넣고 치즈를 얹은 후 베이컨을 뿌린다.
- 5 오븐용기에 담고, **수동요리** → **스팀오븐**을 선택하여 250°C를 설정한 후 예열없이 25분간 구워낸다.
- 6 구운 감자에 다져 둔 고추피클과 파슬리 가루를 뿌려낸다.

콘치즈

통조림 옥수수 1캔, 통조림 완두콩 20g, 청·홍피망 10g씩, 맛살 20g, 마요네즈 2큰술, 설탕·흰 후춧가루 약간씩, 피자치즈 50g


스팀	예열없음	
230°C 10분		상단 (2단)



- 1 피망과 맛살을 잘게 썰고, 통조림 옥수수와 완두콩은 물기를 빼준다.
- 2 피자치즈를 제외한 모든 재료를 그릇에 담아 마요네즈, 설탕, 흰 후춧가루를 넣고 고루 버무린 후 오븐용기에 담는다.
- 3 피자치즈를 고루 뿌려준 후 오븐에 넣고 **수동요리** → **스팀오븐**을 선택하여 230°C 설정 후 예열없이 10분간 조리한다.

새싹해물샐러드

각종 해산물(작은 새우 5마리, 조갯살 200g, 홍합살 100g, 주꾸미 2마리, 꼴뚜기 3마리), 새싹채소 50g

예열없음		
250°C 25분		하단 (1단)



겨자드레싱 갠 겨자 1큰술, 식초 1큰술, 설탕 1큰술, 레몬주스 1큰술, 배즙 1큰술, 소금 1작은술

- 1 새우는 꼬치로 등쪽 내장을 빼낸 후 껍질을 벗기고 깨끗이 씻는다. 조갯살과 홍합살은 깨끗이 씻어 물기를 뺀다. 주꾸미와 꼴뚜기는 손질하여 연한 소금물에 씻는다.
- 2 새싹채소는 얼음물에 살짝 담갔다가 건져 물기를 제거한다.
- 3 분량의 재료를 한데 섞어 겨자드레싱을 만들어 냉장고에 넣어둔다.
- 4 스팀용기에 손질한 해산물을 담고 오븐에 넣은 다음 **수동요리** → **스팀오븐**을 선택하여 230°C 설정 후 예열없이 10분 동안 조리한다.
- 5 접시에 새싹을 담고 해산물을 올린 다음 차게 한 겨자드레싱을 곁들인다.

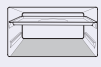
POINT

겨자 발효시키는 방법

따뜻한 물과 겨자가루를 1:1의 비율로 섞어 따뜻한 곳에서 30분 동안 발효시킨다. 매운 맛이 나면서 표면이 마르고 질어지면 끓는 물을 그릇에 가득 부었다가 곧 따라낸다. 이렇게 하면 겨자의 쓴맛이 사라진다.

오븐야채

양송이버섯 2개, 새송이버섯 1개, 표고버섯 1개, 파프리카 1/2개, 팽이버섯 50g, 고구마 1/2개, 감자 1/2개, 단호박 1/8개, 마늘 3쪽, 방울토마토 3개, 파인애플링 1개, 올리브유 약간

스팀	예열없음	
250°C 15분		상단 (2단)



발사믹드레싱 발사믹식초 2큰술, 올리브유 1큰술, 꿀 1큰술, 다진 양파 1작은술

- 1 양송이버섯은 밀등을 떼어내고, 새송이버섯과 표고버섯, 파프리카는 손질하여 한입 크기로 잘라 둔다. 팽이버섯은 밀등을 자르고 2등분한다.
- 2 고구마와 감자, 단호박은 0.7cm 두께로 슬라이스하고, 마늘은 꼭지부분을 정리한다.
- 3 오븐용기에 버섯과 야채, 방울토마토, 파인애플 등을 펼쳐 담고 올리브유를 살짝 뿌린다.
- 4 오븐 1단에 오븐용기를 끼운 후 **수동요리** → **스팀오븐**을 선택하여 예열없이 15분간 구워낸다.
- 5 발사믹드레싱 재료를 분량대로 준비하여 섞어둔다.
- 6 구운 야채를 접시에 담고 발사믹드레싱을 곁들여 낸다.

연어냉채

연어 70g, 각종 야채 100g, 날치알 2큰술

스팀	예열없음	
210°C 10분		상단 (2단)



양념 레몬즙 1큰술, 로즈마리 5g, 채썬 양파 1/4개, 화이트 와인 1큰술, 소금 약간, 올리브오일 1작은술
드레싱 오렌지 주스 3큰술, 플레인 요거트 2큰술, 꿀 1큰술, 다진 양파 1작은술

- 1 연어는 2cm 두께로 잘라 손질해 놓은 것으로 준비한다.
- 2 연어를 분량의 양념에 30분 정도 재워둔다.
- 3 각종 야채는 한입 크기로 잘라 찬물에 살짝 담갔다 꺼내 물기를 뺀다.
- 4 오븐용기 바닥에 쿠키호일을 깔고, 구이석쇠를 올린 후 재워둔 연어를 놓는다.
- 5 **수동요리** → **스팀오븐**을 선택하여 210°C에서 10분간 예열없이 조리한다
- 6 조리가 완료되면 연어를 꺼내, 잘게 찢는다.
- 7 접시에 준비해 놓은 야채를 골고루 섞어 담고, 그 위에 연어와 날치알을 올리고 드레싱을 만들어 뿌려낸다.

볶음밥과 과일꼬치구이

찬밥 400g, 쇠고기(불고기감) 300g,
파인애플 1/3개, 양파 1/4개, 피망 1/2개,
당근 20g, 대파 1대

스팀	예열없음	
210°C 15분		하단 (1단)



불고기양념장 간장 3큰술, 설탕 1½큰술, 물엿 1큰술, 맛술 1/3큰술, 다진마늘 1큰술, 생강즙, 후춧가루 약간씩

- 1 파인애플은 한입 크기로 썰고, 양파, 피망, 당근은 다지고 대파는 송송 썬다.
- 2 쇠고기에 불고기 양념장을 넣어 재운다.
- 3 파인애플에 ②의 쇠고기를 돌돌 말아준 후 꼬치에 끼운다.
- 4 오븐용기에 호일을 깔고 찬밥과 손질한 양파, 피망, 당근, 대파를 담고 구이석쇠 위에 ③의 파인애플 꼬치를 올린다.
- 5 오븐 하단(1단)에 오븐용기를 끼우고 **수동요리** → **스팀오븐**을 선택하여 210°C 설정 후 예열없이 15분간 조리한다.

코코넛쉬림프

중하 10마리, 소금·후춧가루 약간씩,
화이트 와인 1큰술, 달걀 1개,
튀김가루 2큰술, 물 2큰술,
코코넛 슬라이스 100g, 올리브유 1큰술

스팀	예열	
200°C 10분		하단 (1단)




소스 유자청 2큰술, 오렌지 주스 2큰술, 머스터드소스 1작은술

- 1 새우는 꼬치로 등쪽의 내장을 빼낸 후 꼬리만 남겨두고 껍질을 벗겨서 깨끗이 씻은 다음 등쪽에 칼집을 내어 반으로 가른 후 소금, 후춧가루, 화이트 와인을 뿌려 밑간해 둔다.
- 2 달걀을 잘 풀 다음 물과 튀김가루를 넣고 섞어 튀김옷을 만든다.
- 3 새우에 튀김옷을 살짝 입힌 다음 코코넛 슬라이스를 고루 묻힌다.
- 4 오븐용기에 새우를 놓고 올리브유를 고루 뿌린 다음 **수동요리** → **스팀오븐**을 선택하여 200°C로 예열한 오븐에 넣어 10분 동안 구워낸다.
- 5 소스 재료를 분량대로 준비하여 섞은 다음 ④에 곁들여 낸다.

매콤해물찜

새우 5마리, 낙지 2마리, 미더덕 30g,
꽃게 1마리, 백합 2개, 바지락 50g,
모시조개 50g, 콩나물 200g,
썩갓 20g, 팽이버섯 50g

스팀	예열없음	
210°C 20분		상단 (2단)




양념 고춧가루 3큰술, 고추장 1큰술, 간장 1큰술, 다진 마늘 1큰술, 참쌀가루 2작은술,
청주 2큰술, 물엿 1큰술

- 1 새우는 꼬치로 등쪽의 내장을 빼내고 깨끗이 씻어둔다. 낙지는 내장을 빼고, 소금으로 주물러 씻은 후 5cm 길이로 잘라둔다. 미더덕은 소금물로 씻어 꼬치로 살짝 찢러 둔다.
- 2 꽃게는 껍데기를 솔로 문질러 씻고 양손으로 게딱지를 떼어내어 지저분한 것을 떼어낸 후 가위로 4토막을 낸다. 백합, 바지락, 모시조개는 연한 소금물에 담가 해감시킨다.
- 3 콩나물은 꼬리를 떼고 깨끗이 손질해 씻어둔다. 썩갓과 팽이버섯은 씻어 6cm 길이로 잘라둔다.
- 4 그릇에 분량의 양념 재료를 넣어 고루 섞은 다음 준비해 놓은 해물을 넣어 잘 버무린다.
- 5 오븐용기에 콩나물과 양념한 해물을 담고, 남은 양념을 고루 끼얹어 오븐에 넣는다.
- 6 **수동요리** → **스팀오븐**을 선택하여 210°C 설정 후 예열없이 20분 동안 조리한다.

오징어불고기

오징어 2마리, 파 1대, 양파 1/2개,
청·홍고추 1개씩

스팀	예열없음	
200°C 15분		상단 (2단)



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

- 1 오징어는 내장을 제거하고 껍질을 벗겨 안쪽에 대각선으로 잔칼집을 넣고, 3X4cm 크기로 썬다.
- 2 파와 고추는 어슷하게 썰고, 양파는 채썰어 준비한다.
- 3 분량의 재료를 섞어 양념을 만든 후 오징어와 야채를 넣어 섞는다.
- 4 오븐용기에 양념한 오징어를 펼쳐 담고 오븐에 넣는다.
- 5 **수동요리** → **스팀오븐**을 선택하여 200°C 설정 후 예열없이 15분 동안 조리한다.

시금치나물

시금치 300g

스팀	예열없음	
120°C 5분		상단 (2단)




양념 국간장 2작은술, 소금 약간, 다진 파 · 다진 마늘 1작은술씩, 참기름 1작은술, 깨소금 1작은술, 실고추 약간

- 1 시금치는 손질하여 씻어 스팀용기에 펼쳐서 담는다.
- 2 수동요리 ➔ 스팀오븐을 선택하여 120°C 설정 후 예열없이 5분간 조리한다.
- 3 물기를 짜낸 후, 5cm 길이로 썰어 양념을 넣고 무친다.

콩나물

콩나물 400g

스팀	예열없음	
110°C 10~12분		상단 (2단)




양념 소금 · 국간장 1작은술씩, 다진 마늘 · 다진 파 · 참기름 · 설탕 · 식초 1큰술씩, 참기름 · 깨소금 · 송송 썬 실파 약간씩

- 1 콩나물은 뿌리를 다듬고 씻어서 스팀용기에 펼쳐 담는다.
- 2 수동요리 ➔ 스팀오븐을 선택하여 110°C 설정 후 예열없이 10~12분간 조리한다.
- 3 분량의 양념으로 고루 무친다.

채소볶음

감자볶음

감자 2개, 소금 약간, 깨소금 · 참기름 1작은술씩, 다진 마늘 2작은술

스팀	예열없음	
200°C 13분		상단 (2단)



- 1 감자는 채썰어 소금물에 담가 두었다가 물기를 뺀다. 감자에 다진 마늘과 소금, 참기름, 깨소금을 넣어 버무린다.
- 2 수동요리 ➔ 스팀오븐을 선택하여 200°C 설정 후 예열없이 13~15분 동안 조리한다.


호박볶음

애호박 1개, 소금 약간, 깨소금 · 다진 마늘 2작은술씩, 다시물 1/2컵

- 1 호박은 반달모양으로 썰어 열은 소금물에 잠시 절인 후 물기를 뺀다.
- 2 호박에 소금, 다진 마늘, 깨소금을 넣고 잘 버무린 후 오븐용기에 담고 다시물을 붓는다.
- 3 수동요리 ➔ 스팀오븐을 선택하여 200°C 설정 후 예열없이 13분 동안 조리한다.

피망잡채

청피망 1개, 홍피망 1개, 쇠고기 150g, 꽃빵 6개

스팀	예열없음	
200°C 15분		하단 (1단)




양념 굴소스 1큰술, 간장 1큰술, 설탕 1큰술, 고추기름 1큰술, 다진 마늘 1작은술, 참기름·청주 1작은술씩, 후춧가루 약간

- 1 피망과 쇠고기는 6~7cm 길이로 채썰어 준비한다.
- 2 그릇에 분량의 양념을 담아 섞고 피망과 고기를 넣어 잘 버무린 후 오븐용기에 펼쳐 담는다.
- 3 ② 위에 구이석쇠를 놓고, 꽃빵을 올린다.
- 4 **수동요리** → **스팀오븐**을 선택하여 예열없이 200°C 설정 후 예열없이 15분 동안 조리한다.

두부야채

두부 1모, 숙주나물, 느타리버섯, 양송이 버섯, 청경채 3개

스팀	예열없음	
200°C 10분		하단 (1단)




간장소스 간장 2큰술, 맛국물 4큰술, 설탕 ¼작은술, 실파 1뿌리, 시치미, 가츠오부시 적당량

- 1 두부는 모양대로 두툼하게 썰고 청경채는 깨끗이 씻어 밑동을 잘라낸 후 반 가른다
- 2 숙주나물을 깨끗이 씻어 준비한다. 느타리버섯은 손으로 찢고, 양송이 버섯은 편으로 썰어 준비한다.
- 3 오븐용기에 두부를 담고, 그 위에 숙주나물, 버섯, 청경채를 차례로 올린다.
- 4 오븐 하단(1단)에 오븐용기를 끼운 후, **수동요리** → **스팀오븐**을 선택하여 200°C 설정 후 예열없이 10분간 조리한다.
- 5 접시에 두부와 야채를 보기 좋게 담고, 간장소스와 가츠오부시를 뿌려낸다.

일본식달걀찜

달걀 3개, 다시국물 1컵, 새우 3마리, 표고버섯 10g, 소금 약간

스팀	예열없음	
200°C 25분		하단 (1단)



- 1 새우는 손질하여 소금을 약간 넣어 데치고, 표고버섯은 편으로 썰어 살짝 데친다.
- 2 그릇에 달걀을 풀고, 다시국물과 소금을 넣고 면보에 거른다.
- 3 찜 그릇에 데친 새우와 표고버섯을 넣고 달걀물을 부은 후, 오븐용기 위에 놓는다.
- 4 오븐 하단(1단)에 오븐용기를 끼운 후, **수동요리** → **스팀오븐**을 선택하여 200°C 설정 후 예열없이 25분간 조리한다.

POINT

다시국물 만들기 찬물에 다시마를 넣고 끓이다가 물이 끓기 시작하면 다시마를 건져내고, 가쓰오부시를 넣은 후 바로 불을 끄고 잠시 두었다가 면보에 거른다.

아몬드멸치볶음

멸치 150g, 아몬드 50g

스팀	예열없음	
180°C 10분		상단 (2단)




양념 간장 1큰술, 설탕 1큰술, 물엿 1큰술, 고춧가루 1작은술, 청양고추 2개, 마늘 2쪽, 올리브유 약간

- 1 마늘은 편으로 썰고, 청양고추는 송송 썰어 씨를 제거해둔다.
- 2 썰어놓은 마늘, 청양고추와 분량의 양념을 고루 섞어둔다.
- 3 오븐용기에 멸치와 아몬드를 담은 후 **수동요리** → **스팀오븐**을 선택하여 180°C 설정 후 예열없이 10분 동안 조리한다.
- 4 준비한 양념장에 구운 멸치와 아몬드를 넣고 양념이 고루 섞이도록 잘 버무린다.

오징어채무침

오징어채 200g

스팀	예열없음	
150°C 7분		상단 (2단)



양념 고추장 2큰술, 토마토케첩·마요네즈 1큰술씩, 물엿 1큰술, 설탕 1작은술, 다진 마늘 1큰술, 참기름·통깨 1큰술씩

- 1 오징어채는 먹기 좋은 길이로 자른 후 살짝 씻어서 물기를 빼둔다.
- 2 분량의 양념 재료를 준비하여 한데 섞어 둔다.
- 3 스팀용기에 오징어채를 담고 오븐에 넣어 **수동요리** → **스팀오븐**을 선택하여 150°C 설정 후 예열없이 7분 동안 조리한다.
- 4 스팀오븐으로 조리한 오징어채에 준비한 양념을 넣고 고루 버무려 담아낸다.

군밤

밤 30개

스팀	예열	
250°C 25분		상단 (2단)




- 1 밤은 너무 크지 않은 것으로 골라 칼집을 길고 깊숙하게 낸다.
- 2 칼집낸 밤을 오븐용기에 담아 오븐 상단(2단)에 끼운 후 **수동요리** → **스팀오븐**을 선택하여 250°C로 예열한 오븐에 25분 동안 굽는다.

POINT

칼집을 깊숙이 넣어야 터지지 않고, 껍질이 잘 벗겨진다.

오징어, 쥐포구이

오징어 2마리, 한치 2마리, 쥐포 2마리

스팀	예열	
250°C 5~7분		상단 (2단)



- 1 건어물은 깨끗하게 씻은 후, 물기를 제거한다.
- 2 오븐용기에 담아 오븐 상단(2단)에 용기를 끼운다.
- 3 **수동요리** → **스팀오븐**을 선택하여 250°C로 예열한 오븐에 5~7분간 조리한다.

POINT

재료의 크기나 상태에 따라 시간을 조절하는 것이 좋다.

깨, 콩볶음

깨볶음
참깨 (또는 검은깨) 200g

스팀	예열	
250°C 15분		상단 (2단)



- 1 깨는 물에 일어 위에 뜨는 껍질을 버리고, 깨갸이 씻은 후 물기를 빼둔다.
- 2 오븐용기에 깨를 골고루 펼쳐 담고 오븐 상단(2단)에 끼운 후, **수동요리** → **스팀오븐**을 선택하여 250°C로 예열한 오븐에 15분간 조리한다.

콩볶음

흑태 또는 백태 300g

- 1 콩은 깨갸이 씻어 물기를 제거한다.
- 2 오븐용기에 콩을 골고루 펼쳐 담고 오븐 상단(2단)에 끼운 후, **수동요리** → **스팀오븐**을 선택하여 250°C로 예열한 오븐에 15분간 조리한다.

약식

찹쌀 2컵, 밤 10개, 대추 10개, 잣 1큰술,
계피가루 1작은술, 참기름 1큰술, 꿀 1큰술

스팀	예열없음	
180°C 40분		하단 (1단)




약식물 황설탕 1컵, 물 2컵, 꿀 1/2컵, 소금 1작은술, 간장 1큰술, 계피가루 1큰술, 녹차가루 2큰술

- 1 찹쌀은 씻은 후 5시간 정도 물에 불려둔다. 밤은 껍질을 벗기고 3~4등분하고, 대추는 씨를 빼내 4~5조각으로 썰고, 잣은 고깔을 떼어낸다.
- 2 분량의 재료를 넣고 한데 섞어 약식물을 준비한다.
- 3 오븐용기에 찹쌀, 밤, 대추, 잣을 고루 섞어 담은 후 약식물을 붓고, **수동요리** → **스팀오븐**을 선택하여 180°C 설정 후 예열없이 40분 동안 조리한다.
- 4 요리가 완료되면 꿀, 계피가루, 참기름을 넣어 섞고, 식기 전에 모양틀로 찍어 모양을 만든다.

배꿀찜

배 1개, 대추 3개, 밤 2개, 땅콩 10개, 호두 2개,
생강즙 1큰술, 꿀 1/2컵


스팀	예열없음	
120°C 15분		하단 (1단)



- 1 배는 꼭지가 있는 윗부분을 잘라낸 후 속을 파낸다.
- 2 대추와 밤은 곱게 채 썰고, 땅콩과 호두는 칼로 잘게 다진다.
- 3 그릇에 파낸 배의 속을 담고, 대추, 밤, 땅콩, 호두를 넣어 고루 섞는다. 꿀과 생강즙도 넣는다.
- 4 속을 파낸 배에 준비한 속재료를 담아 채운 뒤, 오븐용기에 담는다.
- 5 **수동요리** → **스팀오븐**을 선택하여 120°C 설정 후 예열없이 15분 동안 조리한다.

꿀가래떡

가래떡 500g, 꿀 3큰술

스팀	예열없음	
200°C 10~12분		상단 (2단)



- 1 오븐용기 위에 구이석쇠를 올리고, 가래떡을 놓고 **수동요리** → **스팀오븐**을 선택하여 200°C 설정 후 예열없이 10~12분간 구워낸다.
- 2 잘 구운 떡은 꿀에 찍어 먹는다.

스팀오븐에서 더욱 맛있는 구이를 굽는 요령~!

촉촉하게 굽는 양념구이

오븐에서 고추장 또는 간장 양념을 발라 구이요리를 할 경우, 양념이 먼저 타버릴 염려가 있습니다. 그러나 스팀구이 기능을 활용해 구이요리를 하면, 양념이 촉촉하게 고루 베이도록 도와주고 재료를 부드럽게 하여 애벌구이의 효과까지 얻을 수 있습니다.

수동요리 ➔ 구이를 선택하여 시간을 설정한 후 조리를 시작하고, '스팀' 버튼을 눌러주면 스팀이 분사됩니다. 스팀 분사를 멈추고 싶을 경우에는, 다시 '스팀' 버튼을 1회 눌러주면 됩니다.

노릇노릇하게 굽는 그릴 생선구이

구이 기능은 오븐 상부히터를 이용하므로, 요리완료 5~10분 전에 구이물을 한번 뒤집어 주면 더욱 노릇노릇한 양념구이가 완성됩니다. 250℃로 오븐을 예열한 후, 생선을 구우면 뒤집지 않아도 노릇노릇한 구이요리가 완성되지만 컨벡션팬이 작동되어 오븐 내부가 오염될 수 있으므로 구이 기능을 활용하시는 것이 좋습니다.

*오븐기능을 이용하여 생선 굽는 요령

1. **수동요리 ➔ 오븐**을 선택하여 250℃ 20~25분을 설정한 후 시작버튼을 눌러주세요.
2. 예열이 완료되면 구이석쇠 위에 올린 생선을 오븐 상단 또는 하단에 넣어 조리하세요.

짜지않고 부드럽고 맛있게 구워주는 스팀구이 기능 활용하기

자반 고등어, 베이컨 등 염분 함량이 많은 재료나 딱딱한 재료를 구울 경우에도 '스팀' 버튼을 눌러 일정 시간 스팀을 분사해주면 더욱 맛이 좋습니다.

쿠칭호일과 젖은 키친타월을 이용하여 더욱 간편하고 깔끔하게! !

생선 및 육류 등의 구이요리 시에는 오븐용기에 호일과 키친타월 한장을 깔아주면, 오븐 내부가 오염되거나 냄새, 연기가 발생하는 것을 방지할 수 있으며 청소도 간편하여 더욱 편리합니다.

스팀세척 활용하여 냄새 없애기

생선을 구운 후 바로 스팀세척을 진행하고, 내부를 닦아내어 주면 오븐 내부의 냄새를 제거하고, 청결한 상태로 사용하실 수 있습니다. 스팀세척 완료 후, 51건조탈취 기능을 이용하여 공연소를 진행하거나 굴껍질, 녹차티백, 커피가루 등을 넣어 두면 내부 냄새를 더욱 효과적으로 제거할 수 있습니다.

수동 ➔ 구이 온도, 시간 조건표

재료	분량		조리시간		참고
			윗면 → 뒤집기 → 아랫면		
공치	150g	2마리	15분	5분~7분	p.59
갈치	300g	2마리	15분	5분~7분	p.14
삼치	300g	1마리	15분	5분	p.60
고등어	200g(소)	2마리	15분	5분	p.14
	400g(대)	2마리	15분	8분	
조기	150g	2마리	15분	5분	p.59

재료의 양과 상태에 따라 요리상태가 달라질 수 있습니다. 위의 표를 참고하여 재료의 종류와 중량에 따른 적절한 시간을 조절한 후 사용하시기 바랍니다.

구이 기능은 상부히터를 이용한 300℃ 이상의 구이요리로 온도 변경이 불가능합니다.

온도를 낮추어 굽고자 할 경우에는 **수동요리 ➔ 오븐** 기능을 이용하여 온도, 시간 등을 조절하여 사용하세요.

꽂치소금구이

꽂치 2마리, 굵은 소금 1/2컵

예열없음	
20분	상단 (2단)



- 1 꽂치는 머리를 자른 후, 내장을 제거하고 깨끗이 씻어 손질한다.
- 2 오븐용기에 호일과 젖은 키친타월 한장을 깔고, 굵은 소금을 중앙에 펼쳐 담은후 꽂치를 올린다.
- 3 수동요리 ➔ 구이를 선택하여 20분 시간설정을 하고 조리를 시작한다.
- 4 요리완료 5~7분 전 생선을 뒤집어 준 후 다시 시작버튼을 눌러 굽는다.

POINT

스팀 버튼을 이용하여 원하는 시간동안 스팀을 분사해주면 더욱 촉촉한 구이가 완성된다.

조기구이

조기(약150g) 2마리, 굵은 소금 1큰술

예열없음	
20분	상단 (2단)



- 1 생선은 비늘을 벗기고 내장을 제거한 후 깨끗이 손질하고 씻어 물기를 제거한다.
- 2 생선에 칼집을 넣은 다음 굵은 소금을 뿌려 5분 정도 둔다.
- 3 오븐용기에 호일과 젖은 키친타월 한장을 깔아준 후, 구이석쇠를 올리고 생선을 놓는다.
- 4 수동요리 ➔ 구이를 선택하여 20분 시간설정을 하고 조리를 시작한다.
- 5 요리완료 5분 전, 생선을 뒤집어 준 후 다시 시작버튼을 눌러 조리한다.

POINT

생선을 구울 경우에는, 오븐용기 바닥에 아채 껍질이나 젖은 키친타월을 깔아주면 기름이 오븐 내부에 튀는 것을 방지할 수 있다.

생선의 크기가 클 경우에는 조리시간을 5~10분 정도 연장 해주는 것이 좋다.

삼치된장구이

삼치 1마리

예열없음	상단 (2단)
20분	



양념 마요네즈 1큰술, 미소(일본된장) 1큰술, 청주 1큰술, 올리브유 1큰술, 파슬리 가루 약간, 레몬 ¼개

- 1 삼치는 살만 발라낸 다음 깨끗이 씻어 물기를 제거한다.
- 2 마요네즈, 일본된장, 청주, 올리브유를 고루 섞어 삼치의 앞뒷면에 고르게 잘 펴 바른다.
- 3 오븐용기에 호일과 젖은 키친타월 한장을 깔아준 후 구이석쇠를 올리고 삼치를 놓는다.
- 4 **수동요리** → **구이**를 선택하여 20분 시간설정을 하고, 오븐에 넣어 굽다가 요리완료 5분전에 뒤집어 준다.
- 5 구운 삼치에 파슬리 가루를 뿌리고, 레몬을 곁들여낸다.

병어양념구이

병어 2마리

스팀	예열없음	상단 (2단)
250°C 20분		



양념 고추장 2큰술, 고춧가루 1큰술, 간장 1큰술, 맛술 1큰술, 설탕 1작은술, 다진마늘 1작은술, 생강즙 1작은술, 후춧가루 약간

- 1 병어는 비늘을 긁어내고 내장을 제거한 후, 깨끗이 씻어 두 세군데 칼집을 내어준다.
- 2 분량의 재료를 섞어 양념을 만든 다음 병어에 골고루 발라 재운다.
- 3 오븐용기에 호일과 젖은 키친타월 한 장을 깔아준 후 구이석쇠를 올리고, 병어를 놓는다.
- 4 **수동요리** → **구이**를 선택하여 예열없이 20분간 굽는다.

POINT

생선 양념구이는 예열한 후 구울 경우에는 타기 쉬우므로 주의하도록 한다.
예열없이 바로 구우면 좀 더 촉촉한 양념구이를 맛볼 수 있다.

장어구이

장어 2마리

스팀	예열없음	상단 (2단)
20분		



양념 생강 50g, 고추장 2큰술, 간장 2큰술, 맛술, 청주, 설탕, 물엿 1큰술씩, 다진마늘, 다진파 1큰술씩, 후춧가루 약간

- 1 장어는 깨끗이 손질한 것으로 준비하여 등쪽에 칼집을 낸다.
- 2 양념장을 만들어 앞뒤로 고루 발라 30분 이상 재워둔다.
- 3 오븐용기에 호일과 젖은 키친타월 한장을 깔아준 후, 구이석쇠를 올리고 장어를 놓는다.
- 4 오븐 상단(2단)에 용기를 끼운 후, **수동요리** → **구이**를 선택하여 20분간 굽는다.
- 5 요리완료 5분 전, 뒤집어 준 후 다시 시작버튼을 눌러 조리한다.
- 6 생강을 얇게 채썰어 곁들여낸다.

POINT

유장(참기름 1큰술, 간장 1작은술)을 발라 8~10분간 애플구이한 후 양념을 발라 5~8분간 더 구워내어도 좋다.
장어가 익기 시작할 때부터 양념장에 다시 담갔다 굽는 것을 2번 정도 반복하면 더욱 깊은 맛이 난다.

연어구이

연어 200g

예열없음	 상단 (2단)
15분	



타르타르 소스

플레인 요거트 3큰술, 마요네즈 3큰술, 다진 피클 · 양파 1큰술 씩 소금 · 후추 약간씩

- 1 연어는 두께 1~1.5cm의 스테이크용으로 준비한다.
- 2 오븐용기 위에 구이석쇠를 올린 후, 연어를 놓는다.
- 3 **수동요리** → **구이**를 선택하여 15분간 굽는다.
- 4 분량의 소스재료를 섞어 소스를 만들어 함께 먹는다.


POINT

연어 데리아까만들기

간장 1/2컵, 생강즙 1큰술, 맛술, 청주·설탕 2큰술을 끓여 식힌 후 연어를 구울 때 뿌려 굽는다.

마늘구이

통마늘 8개(480g), 올리브유 1/2컵,
허브솔트 1큰술

예열없음	 상단 (2단)
15분	



소스 발사믹 식초 2큰술, 우스터 소스 1큰술, 올리브유 2큰술

- 1 통마늘은 통째로 씻은 후 물기를 제거하고 가로로 반 자른다.
- 2 발사믹 식초에 우스터 소스와 올리브유를 넣어 섞은 후 살짝 졸여 소스를 만든다.
- 3 오븐용기에 통마늘을 담고 올리브유와 허브솔트를 뿌린다.
- 4 **수동요리** → **구이**를 선택하여 15분간 조리한다.
- 5 잘 구운 마늘구이에 소스를 끼얹어낸다.

POINT

빵에 발라 먹거나, 육류요리에 곁들여도 좋다.

레인지 사용시 참고하세요~!

레인지 버튼이나 수동요리 ➔ 레인지 기능을 이용하면 쉽고 편리하게 식은 음식을 데우거나 간편 조리를 할 수 있습니다.

수동요리 ➔ 레인지를 선택한 후, 아래 표를 참고하여 출력과 시간을 설정하고 조리하세요.

'레인지' 버튼을 눌러 조리시간을 설정한 후, '시작' 버튼을 누르면 조리가 진행됩니다.

버튼을 누를 때 마다 조리시간이 30초씩 증가하며, 조리 중 또는 조리가 완료된 후에도 시간을 연장할 수 있습니다.

스팀레인지 - 조리시작과 동시에 '스팀' 버튼을 누르면 스팀레인지 기능이 작동됩니다.

스팀분사를 멈추고자 할 경우에는 '스팀' 버튼을 다시 1회 눌러주세요.

음식명	분량	출력	조리시간	비고
우유	1잔	700w	2분	1컵=200ml
	2잔	700w	2분 30초	1잔 추가시마다 30초씩 시간을 늘려주세요.
인스턴트밥	1개	700w	2분 30초	밀봉된 상태로 넣지 마세요.
냉장밥	1인분	700w	2분	자동요리 30번을 활용하세요.
냉동밥	1인분	700w	5분	'스팀' 버튼을 눌러주면 더욱 조리상태가 좋습니다.
단팥죽	1개	700w	2분 30초	밀봉된 상태로 넣지 마세요. 전자레인지 전용용기 또는 내열용기를 이용하세요.
호박죽	1개	700w	2분 30초	
전복죽	1개	700w	2분 30초	
냉장약식	250~300g	700w	2분 30초~3분	'스팀' 버튼을 눌러 주거나, 랍을 씌우고 구멍내어 데워주면 조리상태가 좋습니다.
냉장 떡	250g	700w	2분 30초~3분	
후라이드 치킨	200g (4조각)	700w	2분 30초~3분	바닥과 윗면에 키친타월을 깔아주면 좋습니다.
햄버거	1개	700w	1분 30초~2분	
카레	200g (1인분)	700w	2분	전자레인지용 그릇을 이용해 뚜껑을 덮고 조리하거나 랍을 이용할 경우 구멍을 내어주세요. 실온의 밥 위에 부어 함께 데울 경우 2분 30초 정도 데워주세요.
짜장	200g (1인분)	700w	2분	
냉동너겟	200g	700w	2~3분	자동요리 33번을 활용하세요.
베이컨	150g	700w	3분	키친타월을 깔아주면 기름이 빠지고 바삭하게 구운 베이컨이 완성됩니다.
생선구이	150g (1마리)	700w	2분	내열용기에 담아 랍을 씌운 후 구멍을 뚫어 데워주세요.
튀김	200g	700w	1분 30초	바닥과 윗면에 키친타월을 깔아주면 좋습니다.
모듬전	200g	700w	1분 30초	자동요리 34번을 활용하세요.
팝콘	1봉지	700w	3분	전자레인지용 팝콘을 사용하세요. 반드시 구이석쇠 + 내열접시 위에 올려 조리하세요.
김	4장	700w	1분	냉장보관하여 눅눅해진 김을 바삭하게 해줍니다.

700W-강, 500W, 300W-중, 100W-약을 나타냅니다. 조리물의 종류나 양에 따라서 출력을 조절하여 사용하세요.

● 조리시간은 음식물의 초기온도나 상태에 따라 차이가 날 수 있습니다.

● 오븐이 비어있는 상태로 레인지 기능을 작동시키지 마십시오.



● 오븐 바닥 중앙이나 구이석쇠 위에 음식물을 놓아 조리하세요. 시판되는 음식물은 용기를 제거하고 전자레인지 전용용기 또는 내열그릇에 담아 조리하세요. 사용가능한 용기는 6page를 참고하세요.

● 구이석쇠 위에 팝콘이나 비닐 등의 포장지를 바로 올려 조리하면 탈 수 있습니다. 반드시 내열접시를 올린 후, 그 위에 조리물을 놓아 조리하세요.

요리 온도/시간 조건표

자동요리 자동요리는 메뉴에 따라 온도, 시간, 스팀이 자동으로 설정되어 있으므로 아래 메뉴를 수동으로 조리하실 경우 조리물의 상태가 달라질수 있습니다.
(매직프라이요리 온도/시간 조건표는 32페이지를 참고하세요)

메뉴	기능	예열유무	온도	시간	용기	위치
1 통닭구이	자동	예열없음	250°C	25분	오븐용기, 구이석쇠	하단(1단)
2 닭날개구이	자동	예열없음	250°C	20분	오븐용기, 구이석쇠	하단(1단)
3 닭가슴살	자동	예열없음	200°C	9분	오븐용기, 구이석쇠	하단(1단)
4 팝콘치킨	자동	예열없음	250°C	15분	오븐용기, 구이석쇠	하단(1단)
5 불고기	자동	예열없음	250°C	15분	오븐용기, 내열용기	하단(1단)
6 LA갈비	자동	예열없음	250°C	17분	오븐용기, 구이석쇠	상단(2단)
7 떡갈비	자동	예열없음	250°C	15분	오븐용기, 구이석쇠	상단(2단)
8 스테이크	자동	예열없음	250°C	15분	오븐용기, 구이석쇠	상단(2단)
9 바비큐립	자동	예열없음	250°C	20분	오븐용기, 구이석쇠	하단(1단)
10 한방수육	자동	예열없음	180°C	25분	오븐용기, 구이석쇠	하단(1단)
11 삼겹살	자동	예열없음	250°C	15분	오븐용기, 구이석쇠	상단(2단)
12 매콤불닭	자동	예열없음	200°C	20분	오븐용기	하단(1단)
13 고등어구이	자동	예열없음	250°C	20분	오븐용기, 구이석쇠	상단(2단)
14 갈치구이	자동	예열없음	250°C	22분	오븐용기, 구이석쇠	상단(2단)
15 황태구이	자동	예열없음	230°C	10분	오븐용기, 구이석쇠	상단(2단)
16 새우구이	자동	예열없음	250°C	20분	오븐용기, 구이석쇠	상단(2단)
17 콩치조림	자동	예열없음	250°C	25분	내열용기	바닥(0단)
18 해물꼬치	자동	예열없음	230°C	12분	오븐용기, 구이석쇠	하단(1단)
19 통오징어	자동	예열없음	250°C	10분	오븐용기, 구이석쇠	상단(2단)
20 홍합찜	자동	예열없음	200°C	9분	오븐용기	상단(2단)
21 대게찜	자동	예열없음	230°C	15분	오븐용기	하단(1단)
22 영양밥	자동	예열없음	230°C	25분	내열용기	바닥(0단)
23 누룬지	자동	예열없음	230°C	20분	오븐용기	하단(1단)
24 식혜	자동	예열없음	80°C	4시간	내열용기	바닥(0단)
25 삶은달걀	자동	예열없음	140°C	20분	스팀용기	상단(2단)
26 달걀찜	자동	예열없음	200°C	9분	오븐용기, 내열용기	하단(1단)
27 브로콜리	자동	예열없음	140°C	5분	오븐용기	하단(1단)
28 더덕구이	자동	예열없음	230°C	8분	오븐용기, 구이석쇠	하단(1단)
29 단호박찜	자동	예열없음	150°C	12분	오븐용기	하단(1단)
30 카레밥	자동	예열없음	700W	2분30초	오븐용기	하단(1단)
31 군만두	자동	예열없음	230°C	12분	오븐용기, 구이석쇠	하단(1단)
32 라면	자동	예열없음	700W	8분	오븐용기	하단(1단)
33 냉동간식	자동	예열없음	200°C	7분	오븐용기, 구이석쇠	하단(1단)
34 튀김데우기	자동	예열없음	230°C	12분	오븐용기, 구이석쇠	하단(1단)
35 깨찰빵	자동	예열없음	180°C	25분	오븐용기	하단(1단)
36 슈크림	자동	예열없음	180°C	25분	오븐용기	하단(1단)
37 초코쿠키	자동	예열없음	170°C	18분	오븐용기	하단(1단)
38 케이크	자동	예열없음	180°C	30분	오븐용기	하단(1단)
39 우유시방	자동	예열없음	180°C	25분	식빵팬	바닥(0단)
40 피자	자동	예열없음	230°C	22분	오븐용기, 피자팬	하단(1단)
41 마늘빵	자동	예열없음	210°C	10분	오븐용기, 구이석쇠	하단(1단)
42 군고구마	자동	예열없음	250°C	18분	오븐용기	하단(1단)
43 반달감자	자동	예열없음	230°C	15분	오븐용기, 구이석쇠	하단(1단)
44 찜빵	자동	예열없음	100°C	5분	오븐용기	하단(1단)
45 찹떡구이	자동	예열없음	200°C	10분	오븐용기, 구이석쇠	하단(1단)
46 요구르트	자동	예열없음	40°C	5시간	내열용기	바닥(0단)
47 스팀발효	자동	예열없음	40°C	50분	믹싱볼	바닥(0단)
48 식용건조	자동	예열없음	60°C	4시간	오븐용기, 구이석쇠	하단(1단)
49 스팀세척	자동	예열없음	-	15분	-	-
50 잔수제거	자동	예열없음	-	2분	-	-
51 건조·탈취	자동	예열없음	250°C	10분	-	-

수동요리

아래표를 참고하여 메뉴별 적합한 온도와 시간을 설정하고 조리하세요.

요리명	기능	예열유무	온도	시간	용기	위치
파리고추찜	스팀	예열없음	-	7~8분	스팀용기	상단(2단)
가지나물	스팀	예열없음	-	8~10분	스팀용기	상단(2단)
애호박찜	스팀	예열없음	-	8~10분	스팀용기	상단(2단)
마늘중새우볶음	스팀	예열없음	-	7~10분	오븐용기	상단(2단)
해초양배추쌈	스팀	예열없음	-	15분	스팀용기	상단(2단)
깻잎찜	스팀	예열없음	-	6~8분	오븐용기	상단(2단)
옥수수술빵	스팀	예열없음	-	25분	오븐용기	상단(2단)
찜케이크	스팀	예열없음	-	25분	오븐용기	상단(2단)
토스트	오븐	예열없음	230℃	10~12분	오븐용기, 구이석쇠	하단(1단)
롤케이크	오븐	예열없음	180℃	17분	오븐용기	하단(1단)
모카머핀	오븐	예열	180℃	20~25분	오븐용기	하단(1단)
바나나머핀	오븐	예열	170℃	20~25분	오븐용기	하단(1단)
호두파이	오븐	예열	180℃	30분	오븐용기	하단(1단)
고구마사과파이	오븐	예열	230℃	25분	오븐용기	하단(1단)
달콤고소영양빵	오븐	예열	180℃	20분	오븐용기	하단(1단)
쿠키	오븐	예열	170℃	15분	오븐용기	하단(1단)
피넛쿠키	오븐	예열	180℃	17분	오븐용기	하단(1단)
비스코티	오븐	예열	180℃	25분	오븐용기	하단(1단)
김은깨과자	오븐	예열	180℃	15분	오븐용기	하단(1단)
상투과자	오븐	예열	180℃	20분	오븐용기	하단(1단)
참쌀케이크	오븐	예열	180℃	30분	오븐용기	하단(1단)
시리얼바	오븐	예열	170℃	15~20분	오븐용기	하단(1단)
호두스콘	오븐	예열	200℃	15분	오븐용기	하단(1단)
공기빵	오븐	예열	210℃	15분	오븐용기	하단(1단)
바게트빵	오븐	예열	200℃	20~25분	오븐용기	하단(1단)
치즈케이크	오븐	예열	140℃	40~45분	오븐용기	하단(1단)
두부달걀케이크	오븐	예열	180℃	30분	오븐용기	하단(1단)
볶음밥채운토마토	오븐	예열	210℃	12분	오븐용기	하단(1단)
퀘사달라	오븐	예열	220℃	12분	오븐용기	하단(1단)
잡채	오븐	예열	230℃	20분	오븐용기	하단(1단)
구운달걀	오븐	예열없음	250℃	25분	오븐용기	하단(1단)
웰빙칩	오븐	예열	180℃	18분	오븐용기, 구이석쇠	하단(1단)
감구이	오븐	예열	180℃	5분	오븐용기, 구이석쇠	하단(1단)
김치찜	스팀오븐	예열없음	210℃	20분	오븐용기	상단(2단)
생선찜	스팀오븐	예열없음	150℃	20분	오븐용기	상단(2단)
떡볶이	스팀오븐	예열없음	200℃	15분	오븐용기	하단(1단)
모듬전	스팀오븐	예열	210℃	12분	오븐용기, 구이석쇠	하단(1단)
크리스피치킨샐러드	스팀오븐	예열	230℃	10분	오븐용기, 구이석쇠	하단(1단)
포테이토스킨	스팀오븐	예열없음	250℃	25분	오븐용기	하단(1단)
콘치즈	스팀오븐	예열없음	230℃	10분	오븐용기	상단(2단)
새싹해물샐러드	스팀오븐	예열없음	230℃	10분	오븐용기	상단(2단)
오븐야채	스팀오븐	예열없음	250℃	15분	오븐용기	상단(2단)
연어생채	스팀오븐	예열없음	210℃	10분	오븐용기	상단(2단)
볶음밥과 과일꼬치구이	스팀오븐	예열없음	210℃	15분	오븐용기, 구이석쇠	하단(1단)
코코넛쉬림프	스팀오븐	예열없음	200℃	10분	오븐용기, 구이석쇠	하단(1단)
매콤해물찜	스팀오븐	예열없음	210℃	20분	오븐용기	상단(2단)
오징어불고기	스팀오븐	예열없음	200℃	15분	오븐용기	상단(2단)
시금치나물	스팀오븐	예열없음	120℃	5분	스팀용기	상단(2단)
콩나물	스팀오븐	예열없음	110℃	10~12분	스팀용기	상단(2단)
채소볶음	스팀오븐	예열없음	200℃	13분	오븐용기	상단(2단)
피망잡채	스팀오븐	예열없음	200℃	15분	오븐용기, 구이석쇠	하단(2단)
두부야채	스팀오븐	예열없음	200℃	10분	오븐용기	하단(1단)
일본식달걀찜	스팀오븐	예열없음	200℃	25분	오븐용기	하단(1단)
이몬드멸치볶음	스팀오븐	예열없음	180℃	10분	오븐용기	상단(1단)
오징어채무침	스팀오븐	예열없음	150℃	7분	스팀용기	상단(2단)
군밤	스팀오븐	예열	250℃	25분	오븐용기	상단(2단)
오징어, 쥐포구이	스팀오븐	예열	250℃	5~7분	오븐용기	상단(2단)
깨, 콩볶음	스팀오븐	예열	250℃	15분	오븐용기	상단(2단)
약식	스팀오븐	예열없음	180℃	40분	오븐용기	하단(1단)
배골찜	스팀오븐	예열없음	120℃	15분	오븐용기	하단(1단)
꿀기랏떡	스팀오븐	예열없음	200℃	10~12분	오븐용기, 구이석쇠	상단(2단)
콩치소금구이	구이	예열없음	-	20분	오븐용기	상단(2단)
조기구이	구이	예열없음	-	20분	오븐용기, 구이석쇠	상단(2단)
삼치된장구이	구이	예열없음	-	20분	오븐용기, 구이석쇠	상단(2단)
병어양념구이	구이	예열없음	-	20분	오븐용기, 구이석쇠	상단(2단)
장어구이	구이	예열없음	-	20분	오븐용기, 구이석쇠	상단(2단)
연어구이	구이	예열없음	-	15분	오븐용기, 구이석쇠	상단(2단)
마늘구이	구이	예열없음	-	15분	오븐용기	상단(2단)