

소떡소떡

재료: 떡 12개(200g), 소시지 8개(200g개), 꼬치 4개

양념: 토마토케찹 2큰술, 고추장 1큰술, 물엿 2큰술,맛술 1작은술

1. 소시지는 잔칼집을 넣는다.
2. 꼬치에 떡과 소시지를 번갈아 끼운다
3. 양념재료를 섞어서 꼬치에 앞뒤로 골고루 바른후 오븐쟁반에 가지런히 담는다.
4. 중간단에 오븐쟁반을 끼워서 에어프라이어 기능 200도에서 8분간굽는다.

프라이드바스켓

재료: 치킨텐더 200g, 치킨너겟 200g, 냉동감자 200g,

1. 바스켓에 치킨텐더, 치킨 너겟, 냉동감자를 펼쳐서 담는다.
 2. 받침대를 하단에 끼우고 바스켓을 중간에 끼워서 에어프라이어 기능 200도에서 20분간 굽는다.
- *재료의 크기나 용량에 따라서 시간은 조절한다.

로스트치킨

재료: 통닭(700g) 2마리, 소금, 후추가루, 올리브오일약간씩

곁들임채소: 감자, 단도박, 미니양배추등

1. 통닭은 소금, 후추가루, 올리브오일을 뿌려 모양을 잡아준다.
2. 곁들임채소는 적당한 크기로 잘라 소금, 후추가루, 올리브오일을 뿌려준다.
3. 오븐쟁반에 준비한 곁들임 채소를 골고루 담고 통닭을 올려준다.
4. 하단에 오븐쟁반을 끼워서 로스트 기능 190도에서 30-40분간 굽는다.

*통닭은 크기에 따라서 시간을 조절한다.

*오븐쟁반에는 종이호일이나 알루미늄호일을 깔고 재료를 올리면 세척하기에 편리하다.

*통닭을 구운후 오븐내부에 기름이 튀었을때에는 오븐이 식은후 베이킹소다를 묻힌 젖은 행주로 내부를 가볍게 닦아낸다.

통삼겹살 구이

재료: 통삼겹살 800g, 맛술 2큰술, 소금, 후추가루 약간, 양파 2개, 마늘 10개

*곶들임 채소, 풋고추, 쌈장 적당량

1.통삼겹살은 덩어리로 큼직하게 썰어서 맛술, 소금, 후추가루를 뿌린다.

2.양파는 굵게 채썰고 마늘은 반으로 썬다.

3.오븐쟁반에 양파를 깔고 삼겹살을 올린후 마늘을 골고루 올려준다.

4.하단에 오븐쟁반을 기워서 로스트 기능 190도에서 30-35분간 굽는다.

5. 뜨거울 때 먹기 좋은 크기로 썰고 곶들임채소와, 풋고추, 쌈장을 곶들인다.

*삼겹살을 구울 때 양파를 깔아주면 향신료의 역할을 하여 육류의 누린내를 제거해 주고

삼겹살에서 빠진 기름이 튀지 않게 한다.

*구이용 삼겹살은 10-15분정도로 상단에서 굽는다.

*삼겹살을 구운후 오븐내부에 기름이 튀었을때에는 오븐이 식은후 베이킹소다를 묻힌 젖은 행주로 내부를 가볍게 닦아낸다.

등심스테이크

재료: 쇠고기(등심스테이크용) 2조각(400g), 소금, 후추가루, 올리브오일, 로즈마리(또는 타임) 약간
곁들임 채소 : 미니당근 4개, 아스파라거스 4줄, 마늘 4개, 방울토마토 4개, 올리브오일 약간
딜버터 1큰술, 씨겨자 약간

1. 쇠고기에 소금, 후추가루, 올리브오일, 로즈마리를 뿌린다.
 2. 곁들임 채소는 올리브오일을 뿌려 준비한다.
 3. 오븐쟁반에 쇠고기와 곁들임채소를 담는다.
 4. 상단에 오븐쟁반을 끼우고 200도에서 15분간 굽는다.
 5. 접시에 쇠고기와 곁들임 채소를 담고 딜버터와 씨겨자를 곁들인다.
- *쇠고기의 익힌 정도는 시간으로 조절한다.
*딜버터는 버터를 부드럽게 하여 딜과 레몬 껍질을 곱게 다져서 섞어준다.

연어파피요트

재료: 연어(스테이크용) 2조각(400g), 양파 1/2개, 레몬 1/4개, 양송이버섯 4개, 미니 양배추 4개, 껍질콩 40g, 허브류(딜또는 타임), 화이트 와인 2큰술, 소금, 후추가루, 종이호일 2장

1. 연어에 소금, 후추가루를 뿌린다.

2. 양파, 레몬, 양송이버섯은 적당한 크기로 썬다.

3. 종이호일에 양파를 깔고 연어를 올리후 레몬, 양송이버섯, 미니양배추, 껍질콩을 올린다.

4. 화이트와인을 뿌리고 허브를 올린후 종이호일을 감싼다.

5. 오븐쟁반에 종이호일로 싸 연어를 담는다.

6. 중단에 오븐쟁반을 끼우고 200도에서 15-20분간 익힌다.

* 종이호일을 사용할때에는 위단 열선에 닿지 않도록 한다.

* 연어의 두께에 따라 시간을 조절한다.

닭고기 데리야키 스테이크

재료: 닭다리살 4조각(400g), 양파 1/4개, 파프리카 1/2개, 파리고추 40g, 데리야키소스 1/4컵, 소금, 후추가루, 올리브오일 약간

1. 닭다리살에 칼집을 내어 데리야키소스에 10분간 재운다.
 2. 양파, 파프리카, 파리고추는 적당한 크기로 썰어 소금, 후추가루를 뿌린다.
 3. 오븐쟁반에 닭다리살과 채소를 담는다.
 4. 상단에 오븐쟁반을 끼우고 200도에서 15분간 굽는다
- *데리야키소스 대신 불고기 양념, 고추장 양념으로 재워서 굽어도 된다.

모듬채소구이 샐러드

재료: 가지 1개, 표고버섯 4개, 미니새송이버섯 8개, 미니단호박 1/4개, 방울토마토 8개, 올리브 6개, 소금, 후추가루, 올리브오일 적당량, 샐러드 채소 30g,
드레싱: 올리브오일 1/4컵, 발사믹 식초 2큰술, 파슬리가루 약간

1. 가지, 표고버섯, 미니단호박은 먹기 좋은 크기로 썬다.
2. 미니새송이버섯, 방울토마토는 그대로 준비하여 가지, 표고버섯, 미니단호박과 섞어서 소금, 후추가루, 올리브오일을 골고루 뿌린다.
3. 오븐쟁반에 채소를 펼쳐서 담는다.
4. 상단에 오븐쟁반을 끼우고 200도에서 10분간 굽는다.
5. 구운 채소에 올리브를 섞어서 드레싱 재료를 넣어 섞는다.
6. 샐러드채소를 담고 구운채소를 곁들여 샐러드를 완성한다.

브레드 바스켓

재료: 냉동생지 (크로와상, 크림치즈빵, 소금빵등)

1. 냉동생지는 오븐쟁반에 담아 종류에 따라 적당하게 발효를 시킨다
 2. 중단에 오븐쟁반을 끼워서 베이킹 기능 180도에서 15- 20분간 굽는다.
- *냉동생지의 종류, 크기에 따라 시간을 조절한다.

치즈스콘

박력분 200g, 베이킹파우더 5g, 버터 50g, 설탕 40g, 소금 2g, 생크림 100g, 달걀 30g
체다치즈(또는 고다치즈) 50g,
토피핑: 흰자 5g, 슈가파우더 15g, 체다치즈 약간

1. 박력분과 베이킹파우더는 체에 친다.
 2. 버터를 잘게 썰어 냉장고에 차게 보관했다가 체에 친 가루를 넣어 보슬보슬하게 섞고 설탕, 소금을 넣어 섞는다.
 3. 생크림과 달걀을 섞어서 반죽에 넣고 섞어준다.
 4. 가루가 거의 섞여지면 치즈를 넣어 한덩어리로 뭉친다.
 5. 반죽을 납작하게 밀어서 냉장고에 1시간정도 둔다.
 6. 반죽을 일정한 크기로 잘라 (6등분) 오븐쟁반에 담고 흰자와 슈가파우더를 섞어서 스콘 표면에 발라주고 체다치즈를 올려준다.
 7. 중단에 오븐쟁반을 끼워서 베이킹 기능 180도에서 20-25분간 굽는다
- *스콘의 크기에 따라 시간을 조절한다.
*생크림이 없다면 우유나 요거트로 대체한다.

루꼴라 피자

재료: 냉동피자 (10인치) 1판, 루꼴라 30g, 파마산치즈 약간

1. 냉동피자를 철제선반에 올린다.
 2. 하단에 받침대를 끼우고 철제선반을 올린후 피자기능 220도에서 10분간 굽는다.
 3. 구운 피자에 루꼴라를 올린후 파마산치즈를 뿌린다.
- *기호에 따라 샐러드채소에 발사믹 글레이즈나 드레싱을 부린다.

토마토 절임

재료: 방울토마토 400g , 소금, 후추가루, 타임 약간 , 올리브오일 1컵

1. 토마토는 씻어 꼭지를 떼어내고 반으로 가른다.
 2. 토마토에 소금, 후추가루를 뿌린후 바스켓에 가지런히 올린다.
 3. 하단에 받침대를 끼우고 중간단에 바스켓을 끼운후 식품건조 기능 60도에서 6시간 건조시킨다.
 4. 건조된 토마토를 밀폐용기에 담고 타임을 넣고 올리브오일을 부어 꼭꼭 눌러준다.
- *토마토 절임 활용법

가지절임

재료: 가지 2개, 소금 1작은술, 올리브 오일 1/2컵

- 1.가지는 씻어 꼭지를 떼어내고 동그랗게 썬다.
- 2.가지를 바스켓에 가지런히 올린다.
3. 하단에 받침대를 끼우고 중간단에 바스켓을 끼운후 식품건조 기능 60도에서 4시간 건조시킨다.
- 4.건조된 가지를 밀폐용기에 담고 소금, 올리브오일을 부어 푹푹 넣어준다.

바게트 피자

재료: 바게트 1개, 토마토 소스 1컵, 페파로니 1팩, 양파 1/4개, 피망 1/2개, 올리브 8개, 피자 치즈 2컵, 파마산치즈 약간, 소금, 후추가루 약간

1. 바게트는 반으로 가른다.
2. 양파, 피망을 채썰고 올리브는 슬라이스한다.
3. 바게트에 토마토소스를 골고루 바르고 채소를 올린후 소금, 후추가루를 뿌리고 페파로니를 올린다.
4. 피자치즈와 파마산치즈를 올린다.
5. 철제선반에 바게트를 올리고 상단에 쪄준다.

멕시코 프라이

재료: 냉동감자 300g, 할라피뇨 30g, 피자치즈 1컵, 체다치즈 30g, 파슬리 가루,
미트소스: 다진양파 1/4컵, 다진마늘 1큰술, 다진쇠고기 1/2컵, 토마토 소스 1/2컵, 케첩 2큰술, 소금,
후추가루, 올리브오일 약간

1.미트소스를 만든다.

팬에 올리브오일을 두르고 다진양파, 다진마늘, 다진쇠고기를 볶는다.

토마토소스와 케첩을 넣어 볶은후 소금, 후추가루로 간을 한다.

2.오븐쟁반에 냉동감자를 골고루 올리고 미트소스를 올린다.

3.피자치즈와 체다치즈, 할라피뇨를 올린후 오븐쟁반을 하단에 꽂는다

->바게트피자와 멕시코 프라이를 동시에 피자기능으로 220도에서 10분간 굽는다

가지구이

재료: 가지 2개,

양념장: 고추장 2큰술, 고춧가루 1작은술, 간장 1큰술, 물엿 1큰술, 참기름 1큰술, 깨소금 1큰술

1. 가지는 반으로 갈라 자른단면에 잔칼집을 넣는다.
2. 양념장을 섞어서 가지에 골고루 바른다.
2. 오븐쟁반에 가지를 올린후 하단에 쪄준다.

리조또

재료: 새우냉동볶음밥 1봉지(300g), 생크림 1컵, 우유 1컵, 파마산치즈 2큰술, 파슬리 가루 약간

- 1.새우냉동볶음밥에 생크림, 우유, 파마산치즈를 넣어 섞는다.
- 2.그라탕용기에 밥을 담고 파슬리를 뿌린다.
- 3.철제선반에 그탕용기를 올린후 상단에 꽃는다.

->가지구이와 리조또를 동시에 그릴기능으로 200도에서 15분간 굽는다.