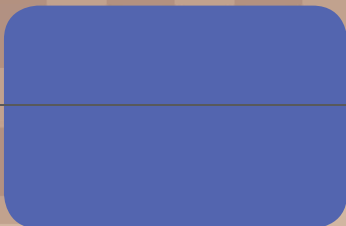


Parti

오븐요리





안심 스테이크

재료 안심 2덩어리 200g, 감자샐러드, 곁들이 야채 적당량
고기밀간 올리브유 1큰술, 허브솔트 조금

소스재료 버터 1/2큰술, 다진 마늘 1/3큰술, 양파 작은 것 1개, 스테이크
소스 5큰술, 레드와인 5큰술, 케첩 1큰술, 물 2큰술, 후춧가루 조금

사용 메뉴 오븐
온도 210도
시간 15분
예열 10분

- 01 스테이크 용 고기에 허브솔트와 올리브유를 뿌려서 밑간을 합니다.
- 02 뜨겁게 달군 프라이팬에 기름을 두르지 않고 고기 겉면만 살짝 익힙니다.
- 03 그릴망에 호일을 깔고 고기를 올려놓은 후 210도에서 10분간 예열한 오븐에 넣고 15분간 조리합니다.
- 04 오븐에서 고기가 익어가는 동안 소스를 만듭니다. 달군 팬에 버터를 두르고 다진 마늘과 양파를 넣어 볶다가 스테이크 소스, 레드와인, 케첩, 물, 후춧가루를 넣고 조립니다.
- 05 오븐에서 구워진 고기를 그릇에 담고 소스를 뿌린 후 감자샐러드와 야채를 곁들여 냅니다.



01



02



03



04



사용 메뉴 오븐
온도 230도
시간 25분

고등어 구이

재료 고등어 1마리, 붉은고추 1/2개, 소금 조금
양념장 간장 2큰술, 참기름 1/2큰술, 깨소금 1작은술,
붉은고추 다진 것 1/2개, 다진마늘 조금

- 01 싱싱한 고등어의 아가미를 잘라내고 내장을 뺀 뒤 깨끗이 씻은 다음 앞뒤로 칼집을 넣고 소금을 뿌려 간을 합니다.
- 02 붉은고추는 씨를 뺀 후 가늘게 채 썰어 둡니다.
- 03 양념장 재료를 잘 섞어 양념장을 만든 후 고등어에 골고루 발라줍니다.
- 04 호일을 깐 그릴망에 양념장을 바른 고등어를 올려 놓은 후 오븐에 넣고 230도에서 25분간 구운 다음 채 썬 붉은고추를 얹어서 냅니다.



01



03



04



TIP

- *조리 중 한번 뒤집어 주면 더 맛있게 드실 수 있습니다.
- *오븐팬에 물을 담아서 제일 밑의 슬롯에 끼워 놓은 후 조리하시면 냄새와 연기가 적게 납니다.



근고구마

| 재료 고구마 4개

사용 메뉴 오븐
온도 230도
시간 40분
예열 10분



01



02

- 01 고구마를 깨끗이 씻고 물기를 제거합니다.
- 02 호일로 감싼 후 그릴망에 놓고 230도에서 10분간 예열한 오븐에 넣어서 40분간 조리합니다.



TIP

*고구마 크기에 따라 조리시간이 달라질 수 있습니다.

사용 메뉴 오븐
온도 180도
시간 20분

단호박베이컨구이

재료 단호박 1/4통, 베이컨 6장, 아가베시럽 1큰술, 파슬리가루 약간

- 01 단호박을 깨끗이 씻어 속을 파내고 적당한 크기로 자릅니다.
- 02 베이컨을 흐르는 물에 씻은 후 물기를 제거하고 단호박에 돌돌 말은 후 아가베시럽을 발라 줍니다.
- 03 호일을 깐 오븐팬 위에 단호박을 올려놓고 파슬리 가루를 뿌려준 후 180도에서 20분간 조리합니다.



01



02



04



TIP
*단호박을 너무 두껍게 자르면 잘 안 익습니다. 1cm 내외의 두께로 잘라주세요.



닭날개구이

재료 닭날개 8조각, 우유 1/2컵, 레몬즙, 소금, 홋추가루 조금
양념장 간장 5큰술, 설탕 1큰술, 다진마늘 1작은술, 다진파 1작은술, 후춧가루 조금, 깨소금 조금, 참기름 조금

사용 메뉴 오븐
 온도 230도
 시간 15분
 예열 10분

- 01 닭날개를 우유에 담가서 잡냄새를 제거합니다. (담가둔 채로 1시간 정도 냉장고에 넣어 둡니다.)
- 02 양념장 재료를 잘 섞어 양념장을 만든 후 그릴망 위에 닭날개를 놓고 골고루 발라줍니다.
- 03 230도에서 10분간 예열한 오븐에 넣고 15분간 조리합니다.



TIP
 *닭날개에 양념장을 바른 후 양념이 고기에 배일 때까지 한 두 시간 정도 기다린 후 구워주면 더욱 맛있습니다.



모듬야채구이

재료 양파 1/2개, 파프리카 1개, 가지 1/2개, 단호박 1/6개, 브로콜리 1/2송이, 양송이버섯 3개, 통마늘 2개, 올리브 오일 조금

사용 메뉴 오븐
온도 230도
시간 15분

- 01 재료를 깨끗이 씻어서 다듬습니다. 양파와 파프리카는 적당한 크기로 썰고 가지는 1cm두께로 어슷썰어 놓습니다.
- 02 단호박은 먹기 좋게 썰고, 브로콜리는 소금물에 살짝 데쳐 놓습니다.
- 03 준비한 채소를 오븐 팬에 담고 올리브 오일을 뿌려줍니다.
- 04 오븐에 넣고 230도에서 15분간 조리합니다.



01



02



03





바비큐립

재료 등갈비용 바비큐립 1대, 레몬즙, 소금, 후춧가루 조금, 웨지감자용 감자 2개, 바비큐 소스 10큰술

사용 메뉴 오븐
온도 230도
시간 40분
예열 10분

- 01 바비큐립을 찬물에 담궈 핏물을 뺀 후 레몬즙과 소금, 후춧가루로 간을 합니다.
- 02 감자를 웨지감자 모양으로 자른 다음 소금과 후춧가루로 간을 합니다.
- 03 오븐 팬에 바비큐립과 간을 한 감자를 놓은 후 바비큐립에 바비큐 소스를 바르고 230도에서 10분간 예열한 오븐에 넣어서 40분간 조리합니다.

TIP

*중간에 소스를 한번 더 발라주고 뒤집어 주면 보다 더 골고루 조리됩니다.



01



02



03



사용 메뉴 오븐
온도 220도
시간 15분
예열 10분

대하구이

재료 대하 10마리, 레몬즙 1큰술, 올리브 오일 2큰술, 소금 1/2큰술, 다진 파슬리 조금

- 01 새우의 등쪽에 있는 내장을 빼냅니다.
- 02 오븐팬에 호일을 깔고 새우를 놓은 후 220도에서 10분간 예열한 오븐에서 15분간 구워줍니다.
- 03 새우가 식으면 껍질을 벗긴 후 레몬즙, 올리브 오일, 소금, 다진 파슬리를 골고루 섞어 담은 그릇에 20분간 재워둡니다.
- 04 재워둔 새우를 접시에 담습니다.



01



02





사용 메뉴 오븐
 온도 200도
 시간 15분
 예열 10분

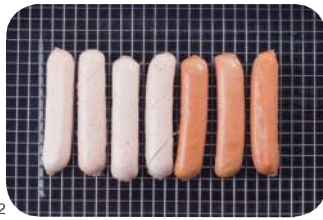
소시지구이

재료 소시지 600g, 머스터드 소스

- 01 소시지에 칼집을 넣어줍니다.
- 02 칼집을 넣은 소시지를 그릴망에 놓은 후 200도에서 10분간 예열된 오븐에 넣고 15분간 조리합니다.
- 03 기호에 따라 소스를 얹어 드셔도 좋습니다.



01



02



사용 메뉴 오븐
온도 200도
시간 35분
예열 10분

웨이감자구이

재료 감자 3~4개, 올리브 오일 1큰술, 허브솔트 조금

- 01 감자를 깨끗이 씻은 다음 반달모양의 8등분으로 자릅니다.
- 02 자른 감자를 그릇에 담은 후 올리브 오일과 허브솔트를 넣고 골고루 섞어줍니다.
- 03 호일을 두른 오븐팬 위에 올려놓고 200도에서 10분간 예열한 오븐에 넣어 35분간 조리합니다.



01



02



03





떡갈비

재료 쇠고기안심 300g, 떡볶이떡 10개
양념 간장 3큰술, 맛술 1큰술, 다진 파 3큰술, 다진 마늘 1큰술, 다진 생강 1/3큰술, 양파즙 2큰술, 꿀 1큰술, 설탕 1큰술, 참기름 1/2큰술, 참쌀가루 1큰술, 후춧가루 조금

사용 메뉴 오븐
 온도 230도
 시간 20분
 예열 10분

- 01 고기를 갈로 잘게 다집니다.
- 02 다진 고기와 양념을 그릇에 넣고 골고루 섞은 후 끈기가 생길 때까지 오래 치웁니다.
- 03 떡볶이 떡에 밀가루를 묻힌 다음 반죽해놓은 고기를 떡에 감싸줍니다.
- 04 호일을 깐 오븐 팬 위에 올려 놓고 230도에서 10분간 예열한 오븐에서 20분간 조리합니다.



TIP
 *떡은 기는 것이 잘 익고 요리하기도 좋습니다.



닭다리바비큐

재료 닭다리 5개, 양파등 곁들이 야채, 우유1/2컵, 소금 조금
 소스재료 간장 2큰술, 청주 3큰술, 바비큐소스 5큰술, 케첩 2큰술, 꿀 1큰술,
 흑설탕 1/2큰술, 다진마늘 1큰술, 후춧가루 조금, 생강가루 조금

사용 메뉴 오븐
 온도 230도
 시간 60분
 예열 10분



01



02



03



04



05

- 01 소금을 약간 넣은 우유에 닭다리를 30분간 재워줍니다.
- 02 소스재료를 한데 섞고 비글비글 끓여서 걸쭉하게 만들어 둡니다.
- 03 닭다리에 소스를 부어서 양념이 골고루 베이도록 3~4시간 동안 재워둡니다.
- 04 야채를 깐 오븐팬에 양념에 재운 닭다리를 올립니다.
- 05 닭다리를 호일로 감싼 후 230도에서 10분간 예열한 오븐에 넣고 60분간 조리합니다.



돼지고기야채 꼬치구이

재료 돼지고기 안심 300g, 양파 1개, 파프리카 1개
양념 돈가스 소스 4큰술, 마요네즈 2큰술
소스 땅콩버터 2큰술, 코코넛 밀크 1/2컵, 간장 1작은술, 흑설탕 1/2작은술, 마늘 1쪽

사용 메뉴 오븐
온도 200도
시간 25분
예열 10분

- 01 돼지고기는 2~3cm의 사각형 모양으로 잘라서 양념에 재우고 파프리카와 양파도 비슷한 크기로 자릅니다.
- 02 소스재료는 한데 모아 잘 섞은 후 따뜻하게 데웁니다.
- 03 돼지고기와 야채를 꼬치에 번갈아 꽂은 후 200도에서 10분간 예열한 오븐에 넣고 25분간 굽습니다.
- 04 다 구운 꼬치구이를 소스와 함께 곁들여 냅니다.



TIP
 *재료를 꼬치에 꽂을 때 간격을 두고 꽂아주면 보다 잘 익습니다.

사용 메뉴 오븐
온도 220도
시간 30분

갈치카레구이

재료 갈치 4토막, 식용유, 카레가루 1큰술, 밀가루 1큰술

- 01 잘 씻은 갈치를 앞뒤로 칼집을 내줍니다.
- 02 밀가루와 카레가루를 잘 섞은 후 갈치에 골고루 묻힙니다.
- 03 기름을 살짝 바른 오븐 팬에 갈치를 올리고 220도에서 30분간 조리합니다.



01



02



03





김치라이스 치즈구이

재료 밥 1공기, 김치 1/4포기, 김치국물 1/4컵, 통조림 참치 1/2통, 베이컨 2장, 피자치즈 1컵, 슬라이스치즈 1장, 양파 1/2개
양념 고추장 1/3큰술, 고춧가루 1/2큰술, 맛술 1큰술, 참기름 1/2큰술, 물엿 1/2큰술, 다진마늘 1/2큰술, 다진 파 3큰술, 깨소금 1/2큰술, 물 1/3컵

사용 메뉴 오븐
 온도 210도
 시간 10분



01



02



03



04



05



- 01 김치, 양파, 베이컨은 먹기 좋은 크기로 자릅니다.
- 02 달군 팬에 버터를 두르고 김치, 양파, 참치, 베이컨을 넣고 볶다가 양념재료를 넣어 같이 볶아줍니다.
- 03 여기에 밥을 넣고 주걱으로 저으면서 달달 볶아 김치볶음밥을 만듭니다.
- 04 만들어진 김치볶음밥을 그라탱 용기나 내열그릇에 옮겨 담습니다.
- 05 김치볶음밥 위에 피자치즈와 슬라이스치즈를 올려 놓고 오븐에 넣은 후 210도에서 10분간 조리합니다.