

쌀밥



준비할 재료

쌀 6컵

※ 재료에 표시된 컵은 밥솥에 들어있는 계량컵 기준입니다.
1컵(180cc기준)은 1인분에 해당합니다.

이렇게 만드세요

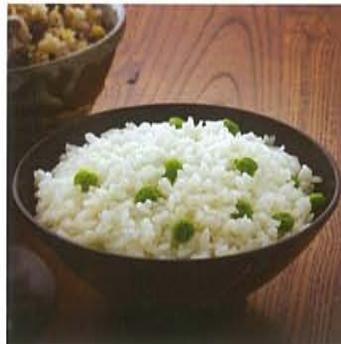
- ❶ 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 백미 물눈금 6까지 물을 부어 주십시오.
- ❷ 뚜껑을 잠그고 **메뉴** 버튼을 눌러, 백미를 찰지게 드시려면 「백미」를 일반밥솥 보다는 더 찰지고 압력밥솥 보다는 덜 찰진 밥을 드시려면 「김초밥」을 선택한 후 **압력취사/백미쾌속** 버튼을 눌러 주십시오.
(물눈금은 백미의 경우 백미 물눈금에, 김초밥의 경우 김초밥 물눈금에 맞추어 주십시오.)
- ❸ 보온으로 되면 밥을 잘 섞어 주십시오.



참고

제품의 내용에 표시된 물량은 기준으로 햅쌀은 눈금보다 약간 적게 묵은 쌀은 눈금보다 약간 많게 물을 맞추어 주십시오.
(각 가정의 기호에 따라 물의 양을 조절하십시오.)

완두콩밥



준비할 재료

쌀 3컵, 완두콩 1컵반, 정종 1큰술, 소금 1.5작은술

※ 콩은 삶아서 취사를 하십시오.

이렇게 만드세요

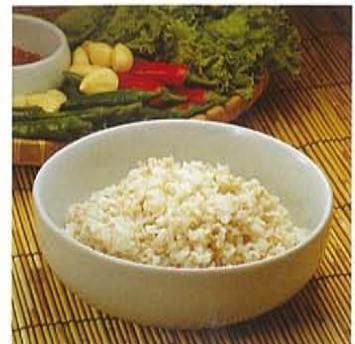
- ❶ 완두콩은 소금을 넣고 깨끗이 씻어 물기를 빼두십시오.
- ❷ 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 정종과 소금으로 간을 한 후 백미 물눈금 3까지 물을 부어 주십시오.
- ❸ 그 위에 완두콩을 얹고 뚜껑을 잠그고 **메뉴** 버튼을 눌러 「백미」를 선택한 후 **압력취사/백미쾌속** 버튼을 눌러 주십시오.
- ❹ 보온으로 되면 밥을 잘 섞어 주십시오.



완두콩은 이렇게 보관합니다.

완두콩 강낭콩 등을 사다가 그대로 냉장고에 보관할 경우 변색이 빠를 뿐 아니라 신선도도 떨어진다.
따라서 이런 것들을 시장에서 사오는 즉시 살짝 데쳐 냉장고에 넣어 두었다가 필요할 때마다 꺼내 사용하면 색상이나 신선도를 그대로 유지할 수 있다.

보리밥



준비할 재료

쌀 2컵, 보리쌀 1컵

이렇게 만드세요

- ❶ 1컵의 보리쌀로써 보리밥은 미리 준비하십시오.
- ❷ 쌀은 깨끗이 씻어서 보리밥과 함께 내솥에 담고 백미 물눈금 3까지 물을 부어 주십시오.
- ❸ 뚜껑을 잠그고 **메뉴** 버튼을 눌러 「잡곡/현미」를 선택한 후 **압력취사/백미쾌속** 버튼을 눌러 주십시오.
- ❹ 보온으로 되면 밥을 잘 섞어 주십시오.

오곡밥



준비할 재료

쌀 1.5컵, 조 1/3컵, 찹쌀 1/2컵, 팥 1/3컵
수수 1/3컵, 소금 1작은술

이렇게 만드세요

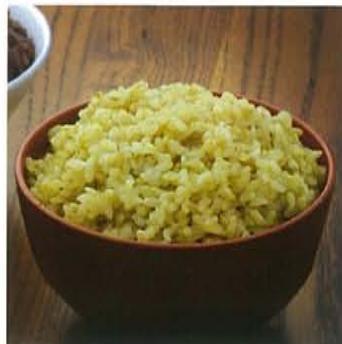
- 쌀, 찹쌀, 조, 수수를 같이 깨끗이 씻어서 건진 다음 체에 받쳐 두십시오.
- 팥은 셀룰에서 70~80% 살아서 팥물만 따로 다른 그릇에 받아 두십시오.
- 체에 받쳐둔 쌀, 찹쌀, 조, 수수를 내솥에 담고 팥물과 물을 백미 물눈금 3까지 부어 주십시오.
- 그 위에 살아 놓은 팥을 얹고 뚜껑을 짙은 뒤 **메뉴 버튼**을 눌러 「잡곡현미」를 선택한 후 **입력취사/백미쾌속 버튼**을 눌러 주십시오.
- 보온으로 되면 밥을 잘 섞어 주십시오.



참고

한의학에서는 팥을 적소두리고 하여 수분을 빼주고 종기를 없애거나 농(膿)이 생긴 것을 배출시키는 효과에다 갈증과 설사를 멎추게 하고 소변이 잘 나오게 하며 부종을 가라앉히는데 좋은 식품으로 알려져 있다.

Fresh ☆ 발아현미밥



준비할 재료

현미 4컵

이렇게 만드세요

- 현미를 깨끗이 씻어서 내솥에 넣고 현미발아 물눈금 4까지 물을 부어 주십시오.
- 뚜껑을 잠그고 **메뉴 버튼**을 눌러 「현미발아」를 선택한 후 현미 발아시간을 4시간으로 설정한 뒤 **입력취사/백미쾌속 버튼**을 눌러 주십시오.
- 보온으로 되면 밥을 잘 섞어 주십시오.



참고

- 기호에 따라 현미 발아시간을 조절하신 뒤 취사해 주십시오.
- 발아가 되어있는 현미로 취사를 하실때, 발아를 하지 않고 100% 현미밥을 드시고자 하실때에는 현미 발아시간을 0시간으로 조절한 뒤 취사해 주십시오.

현미팥밥



준비할 재료

현미 1컵, 쌀 2컵, 팥 1/3컵

이렇게 만드세요

- 팥은 모양이 깨어지지 않을 정도로 부드럽게 될때 까지 살아 팥물과 분리해 주십시오.
- 현미는 깨끗이 씻어 내솥에 넣고 현미발아 물눈금 3까지 물을 부은 후 살아 놓은 팥을 넣어 주십시오.
- 뚜껑을 잠그고 **메뉴 버튼**을 눌러 「현미발아」를 선택한 후 현미 발아시간을 0시간으로 설정한 뒤 **입력취사/백미쾌속 버튼**을 눌러 주십시오.
- 보온으로 되면 밥을 잘 섞어 주십시오.

닭가슴살을 곁들인 녹차밥



준비할 재료

현미 2컵, 녹차잎 3g, 녹차가루 10g, 닭가슴살 4쪽
올리브오일 약간, 소금 약간, 후추 약간, 셀러리 5g
라임 약간, 로즈마리 약간

이렇게 만드세요

- 현미를 깨끗이 씻어서 녹차가루 10g, 녹차잎 3g과 함께 내솥에 넣고 현미발아 물눈금 2까지 물을 부어 주십시오.
- 뚜껑을 잠그고 **메뉴 버튼**을 눌러 「현미발아」를 선택한 후 현미 발아시간을 4시간으로 설정한 뒤 **압력취사/백미쾌속** 버튼을 눌러 주십시오.
- 닭가슴살은 소금, 후추에 약 1시간 가량 재운 뒤 팬에 올리브오일을 넣고 구운 후 얇게 썰어 준비해 주십시오.
- 라임은 반달모양으로 썰어 준비하고 셀러리는 채를 썰어 준비해 주십시오.
- 보온으로 되면 밥을 잘 섞은 뒤 발아현미밥과 닭가슴살을 그릇에 담고 라임과 셀러리를 곁들여 담아내어 주십시오.



녹차의 10가지 장점

1. 녹차의 항암 효과
2. 노화 억제
3. 당뇨병 예방
4. 비만 방지와 다이어트
5. 콩팥 솔과 니코틴 해독 작용
6. 비호흡기과 손상 예방
7. 면역 체계
8. 중 치아 예방
9. 노인의 신경학 예방
10. 영양과 태평 밸류 예방

새싹비빔밥



준비할 재료

현미 2컵, 새싹채소 조금씩
약고추장 : 고추장 1/2컵, 쇠고기(다진것) 40g
참기름 1큰술, 꿀 1큰술, 설탕 1큰술

이렇게 만드세요

- 현미를 깨끗이 씻어서 내솥에 넣고 현미발아 물눈금 2까지 물을 부어 주십시오.
- 뚜껑을 잠그고 **메뉴 버튼**을 눌러 「현미발아」를 선택한 후 현미 발아시간을 4시간으로 설정한 뒤 **압력취사/백미쾌속** 버튼을 눌러 주십시오.
- ambahi 참기름을 두르고 다진 쇠고기를 볶다가 고추장과 물 1/3컵을 넣어 걸쭉해질 때까지 잘 저어 볶은 후 설탕, 꿀, 참기름을 넣고 조금 더 볶아 주십시오.
- 보온으로 되면 밥을 잘 섞은 뒤 발아현미밥 위에 준비된 새싹채소를 예쁘게 담아내어 주십시오.
- 고추장은 새싹이 흐트러지지 않게 얹어 주십시오.

머쉬룸티안



준비할 재료

현미 2컵, 브라운그래비소스 20g, 소금 약간, 깻잎 2장
호박 1/3개, 해송이버섯 1팩
※버섯은 각 가정의 기호에 따라 선택하세요 좋습니다.

이렇게 만드세요

- 현미를 깨끗이 씻어서 내솥에 넣고 현미발아 물눈금 2까지 물을 부어 주십시오.
- 뚜껑을 잠그고 **메뉴 버튼**을 눌러 「현미발아」를 선택한 후 현미 발아시간을 4시간으로 설정한 뒤 **압력취사/백미쾌속** 버튼을 눌러 주십시오.
- 호박은 절게 꺽꺽 썰어 소금을 넣고 살짝 볶아 주십시오.
- 해송이버섯은 브라운 그래비소스에 살짝 버무려 두십시오.
- 보온으로 되면 밥을 잘 섞어 주십시오.
- 발아현미밥을 몰드에 넣고 볶은 호박을 넣은 후 다시 발아현미밥으로 덮어 형태를 잡아준 뒤 몰드에서 빼내어 주십시오.
- 브라운그래비소스에 버무린 해송이버섯을 쌓은 뒤 깻잎 채를 올려 주십시오.



야채밥



준비할 재료

쌀 4컵, 완두 1/2컵, 표고버섯 3장, 당근 50g, 양파 50g
식물성기름 1큰술
양념장 : 간장 4큰술, 다진파 2큰술, 다진마늘 1/2큰술
고춧가루 1/2작은술, 깨소금 2작은술
참기름 1작은술

이렇게 만드세요

- ① 표고버섯과 당근, 양파는 비슷한 크기로 채썰어 다른 용기에 식물성기름을 넣고 살짝 볶아 두십시오.
- ② 다진파와 다진마늘, 진간장, 고춧가루, 깨소금, 참기름을 넣고 잘 섞어 양념장을 만들어 두십시오.
- ③ 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 백미 물눈금 4까지 물을 부은 뒤 완두와 볶아놓은 야채를 쌀 위에 얹어 주십시오.
- ④ 뚜껑을 잠그고 메뉴 버튼을 눌러 「백미」를 선택한 후 「압력취사/백미쾌속」 버튼을 눌러 주십시오.
- ⑤ 보온으로 되면 밥을 잘 저어 그릇에 담고 양념장을 끼얹어 비벼서 드십시오.

약밥



준비할 재료

찹쌀 3컵, 건포도 60g, 밤 20개, 대추 15개
잣 1큰술, 흑설탕 100g, 진간장 1큰술, 참기름 3큰술
계핏가루 1/2큰술, 소금 약간

이렇게 만드세요

- ① 찹쌀을 깨끗이 씻어서 1시간이상 충분히 물에 불려 두십시오.
- ② 밤과 대추는 적당한 크기로 잘라서 준비해 두십시오.
(단, 밤과 대추는 껍질과 씨를 제거해 주십시오.)
- ③ 미리 불려놓은 찹쌀에 흑설탕, 진간장, 참기름, 계핏가루, 소금 약간을 넣은 후 골고루 섞어 주십시오.
- ④ ③과 모든 재료를 내솥에 넣고 백미 물눈금 4까지 물을 부은 후 한번 더 골고루 섞어 주십시오.
- ⑤ 뚜껑을 잠그고 메뉴 버튼을 눌러 「백미」를 선택한 후 「압력취사/백미쾌속」 버튼을 눌러 주십시오.

영양밥



준비할 재료

쌀 4컵, 수삼 4뿌리, 밤 4개, 대추 4개, 은행 12개
청주 2큰술
양념장 : 간장 4큰술, 다진파 2큰술, 다진마늘 1/2큰술
고춧가루 1/2작은술, 깨소금 2작은술
참기름 1작은술

이렇게 만드세요

- ① 수삼은 깨끗이 씻어 뇌두 부분을 잘라내고 얇게 어슷 썰어 두십시오.
- ② 밤은 껍질을 벗겨 반으로 썰고, 대추는 깨끗이 씻어 씨를 발라낸 뒤 반으로 절라 두십시오.
- ③ 은행은 기름을 조금 넣고 볶아 껍질을 벗기거나 끓는물에 넣고 2~3분 정도 삶으면서 술가락 등으로 문질러 껍질을 벗겨 두십시오.
- ④ 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 백미 물눈금 4까지 물을 부은 후 청주 2큰술을 넣고 잘 섞어 주십시오.
- ⑤ ④에 준비한 수삼, 밤, 대추, 은행을 골고루 얹어 주십시오.
- ⑥ 뚜껑을 잠그고 메뉴 버튼을 눌러 「영양밥」을 선택한 후 「압력취사/백미쾌속」 버튼을 눌러 주십시오.
- ⑦ 보온으로 되면 밥을 위아래로 잘 섞어 밥그릇에 푼 뒤 기호에 따라 준비한 양념장을 같이 밥에 조금씩 얹어 비벼 드십시오.



참고

영양밥 취사시 사용하는 재료(대추, 수삼 등)의 양이나 상태에 따라 취사 완료 후 멜라노이징(미세 밥 놀음) 정도의 차이가 나타날 수 있으므로 기호에 따라 재료의 양을 조절하여 취사해 주십시오.

잣죽

전복죽



준비할 재료

쌀 1컵, 잣 1/2컵, 소금 약간

이렇게 만드세요

- ① 쌀과 잣을 깨끗이 쟈어 주십시오.
- ② 쌀은 체에 반처두고 잣은 막서에 갈아 두십시오.
- ③ 쌀과 갈은 잣을 넣고 백미 물눈금 5까지 물을 부어 주십시오.
- ④ 뚜껑을 잠그고 **메뉴** 버튼을 눌러 「죽」을 선택한 후 압력취사/백미쾌속 버튼을 눌러 주십시오.
- ⑤ 보온으로 되면 기호에 맞게 소금을 넣고 가볍게 저어 주십시오.



참고

- 죽은 드실 시간에 맞추어 죽을 쑤는 것이 중요하며, 식은 죽이나 다시 데운 죽은 맛이 떨어집니다.
- 물김치나 소화가 잘되는 생선조림, 볶어 보푸라기 등을 곁들이면 더욱 좋습니다.
- 흰죽 요리는 쌀만 넣은 상태에서 잣죽과 동일한 방법으로 만듭니다.



국산잣을 고르는 법

윤기가 있고 광택이 있으며 잣의 씨눈 덮개가 거의 없고 잣나무향과 송진향이 난다.

준비할 재료

쌀 1컵, 참기름 1큰술, 전복 1개, 소금 약간

이렇게 만드세요

- ① 쌀을 깨끗이 쟀어 불려 두십시오.
- ② 전복을 솔로 문질러 쟀어 도려내고 내장을 뗀 후 알게 썰어 두십시오.
- ③ 내솥에 쌀과 전복을 넣고 참기름을 넣은 후 섞어 주십시오.
- ④ 물을 백미 물눈금 4까지 부어 주십시오.
- ⑤ 뚜껑을 잠그고 **메뉴** 버튼을 눌러 「죽」을 선택한 후 압력취사/백미쾌속 버튼을 눌러 주십시오.
- ⑥ 보온으로 되면 기호에 맞게 소금을 넣고 가볍게 저어 주십시오.

참고 : 입맛에 따라 새우죽이나 굴죽도 위와 같은 방법으로 요리해 드시면 좋습니다.



자연산과 양식산의 차이점은
매각의 색깔에 따라 달라지는데,
주로 자연산은 흑갈색
혹은 적갈색을 나타내고
양식산은 녹색을 띠게 됩니다.

특미닭죽



준비할 재료

쌀 1컵, 닭 200g, 닭국물 600cc, 청고추 1개
홍고추 1개, 소금 약간
양념 : 다진파 1큰술, 다진마늘 1큰술, 간장 2큰술
깨소금 약간, 참기름 2작은술, 후춧가루 약간

이렇게 만드세요

- ① 쌀을 깨끗이 씻어 물에 1시간 이상 불려 두십시오.
- ② 닭은 손질하여 꿩 살아 먹기 좋게 찢어서 위의 재료로 양념해 두십시오.
- ③ 청고추, 홍고추는 씨를 버리고 잘게 썰어 두십시오.
- ④ 닭국물은 기름기를 제거하고 가야제에 반처 두십시오.
- ⑤ 내솥에 ①의 쌀과 ②, ③의 닭과 고추를 넣고, 반처 둔 닭국물을 부어 주십시오.
- ⑥ 물은 백미 물눈금 6까지 부어 주십시오.
- ⑦ 뚜껑을 잠그고 메뉴 버튼을 눌러 「죽」을 선택한 후 **압력취사/백미쾌속** 버튼을 눌러 주십시오.
- ⑧ 보온으로 되면 기호에 맞게 소금을 넣고 가볍게 저어 주십시오.

흰죽



준비할 재료

쌀 1컵

이렇게 만드세요

- ① 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 백미 물눈금 4까지 물을 부어 주십시오.
- ② 뚜껑을 잠그고 메뉴 버튼을 눌러 「죽」을 선택한 후 **압력취사/백미쾌속** 버튼을 눌러 주십시오.



죽은 우리의 먹거리 중에 하나 가장 일찍부터 발달한 주식입니다.

농경 문화가 시작된 신석기시대에 토기에 물과 함께 곡물을 넣어 끓였을 것으로 추정되는데,
이것이 죽의 기원이라고 할 수 있다.

팥죽



준비할 재료

쌀 1컵, 팥 1/3컵, 찹쌀가루 1컵

이렇게 만드세요

- ① 쌀을 깨끗이 씻어서 30분 이상 물에 불려 두십시오.
- ② 팥은 강한불에서 삶은 후 팥물을 버리고 다시 물을 부어 약한불에서 팥이 터질 때까지 천천히 한번 더 삶아 주십시오.
- ③ 삶은 팥은 체에 밤치고 으깨어 팥물만 걸러내 주십시오.
- ④ 2~3번 체에 내린 찹쌀가루를 끓여서 식힌 물로 반죽하여 새알심을 만들어 두십시오.
- ⑤ 미리 불려둔 쌀을 내솥에 넣고 백미 물눈금 6까지 팥물을 부어 두십시오.
- ⑥ 새알심과 팥을 넣은 뒤 뚜껑을 잠그고 메뉴 버튼을 눌러 「죽」을 선택한 후 **압력취사/백미쾌속** 버튼을 눌러 주십시오.



참고

팥알이 씹힘을 원하시면 기호에 따라 팥알을 넣어 주셔도 좋습니다.

삼계탕



연하고 맛있는 닭고기 고르기



준비할 재료

닭 1마리(1kg), 수삼 2뿌리, 대추 10개, 찹쌀 1컵
소금 · 후춧가루 · 마늘 약간

이렇게 만드세요

- ① 준비된 닭의 배 아래쪽 양쪽에 칼집을 내어 구멍을 뚫어 주십시오.
- ② 손질한 닭의 배속에 2시간 이상 불린 찹쌀과 마늘을 채워 넣어주십시오.
(찹쌀을 불리지 않으면 설익을 수 있습니다.)
- ③ 식성에 따라 걸쭉한 국물을 원하시면 찹쌀의 1/2은 닭의 배속에 넣고
나머지 1/2은 밖으로 꺼내 놓아 주십시오.
- ④ 칼집을 낸 구멍에 두다리를 엎걸리게 끼우고 고정시켜 주십시오.
- ⑤ 내솥에 준비한 닭을 넣고 깨끗이 씻은 수삼과 대추를 넣은 후 물을
백미 물눈금 6까지 부어 주십시오.
- ⑥ 뚜껑을 잠그고 **매뉴** 버튼을 눌러 「삼계탕」을 선택한 후
입력취사/백미파속 버튼을 눌러 주십시오.



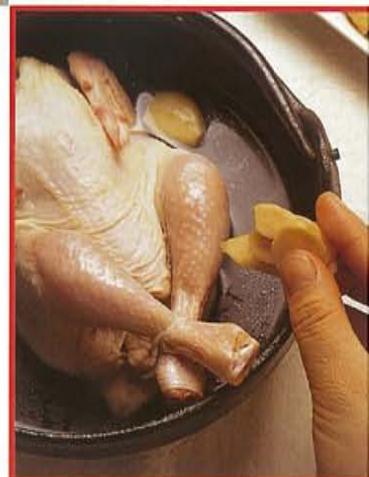
참고

물을 너무 많이 넣으면 취사 완료 후 입력배출시 탕물이 올라올 수 있으니
주의하십시오.



닭은 내장을 제거하고 깨끗이 씻는다.

고단백 보양식을
과하게 섭취할 경우에는
체액이 산성화 되어 세포가
노화되고 피로도가 높아져
항상 채소와 과일을
함께 먹으라고 권한다.



단호박스프



※ 이유식 완료기 (12개월이후)

준비할 재료

단호박 100g, 빵가루 1큰술, 물 1/2컵 소금 약간, 우유 약간

이렇게 만드세요

- ① 단호박은 노랗게 잘 익은 것으로 골라 껍질을 벗기고 씨를 제거한 후 얇게 썰어 물에 행궈 주십시오.
- ② 내솥에 ①의 재료와 빵가루 1큰술, 물 1/2컵을 넣어 주십시오.
- ③ 뚜껑을 잠그고 **메뉴** 버튼을 눌러 「만능찜」을 선택한 후 만능찜 시간을 10 분으로 설정한 뒤 **압력취사/백미쾌속** 버튼을 눌러 주십시오.
- ④ 요리가 완료되면 나무주걱으로 곱게 으깨어 꿀을 조금 넣어 섞어 주십시오.



참고

이유식 후기 (9~12개월)

부드러운 고형식을 먹을수 있는 시기로서, 하루 세차례에 걸쳐 정해진 시간에 먹을 수 있도록 해주십시오.

이유식 완료기 (12개월 이후)

어른이 먹을수 있는 식사로 넘어가는 과도기로서, 음식 종류를 다양하게 주어 편식 습관이 생기지 않도록 해주십시오.

* 조개, 새우, 생우유, 꿀, 토마토, 옥수수 등은 알레르기를 유발할 수 있으므로 들이 지난 후에 섭취할 수 있도록 해주십시오.

고구마사과죽



※ 이유식 완료기 (12개월이후)

준비할 재료

고구마 70g, 사과 70g, 물 1컵, 꿀 약간

이렇게 만드세요

- ① 사과와 고구마는 껍질을 벗기고 얇게 썰어 주십시오.
- ② 내솥에 ①과 물 1컵을 넣어 주십시오.
- ③ 뚜껑을 잠그고 **메뉴** 버튼을 눌러 「만능찜」을 선택한 후 만능찜 시간을 30분으로 설정한 뒤 **압력취사/백미쾌속** 버튼을 눌러 주십시오.
- ④ 요리가 완료되면 나무주걱으로 곱게 으깨어 꿀을 조금 넣어 섞어 주십시오.

갈비찜



준비할 재료

쇠갈비(돼지갈비) 1.2kg, 정종 3큰술, 진간장 5큰술
다진마늘 1큰술, 참기름 1작은술, 양파김 3큰술
배즙 3큰술, 설탕 3큰술, 다진파 5큰술, 깨소금 1큰술
후춧가루 1작은술, 당근 1개, 밤 10개, 은행 20개
잣가루 1큰술

이렇게 만드세요

- 토막난 갈비에 기름기와 힘줄을 제거하고 찬물에 담궈 뜯물을 빼두십시오.
- 소쿠리에 건져 물기를 빼고 정종과 배즙에 재워 고기를 연하게 해두십시오.
- 밤은 껍질을 벗겨 큰기는 반으로 자르고 은행은 후라이팬에 기름을 조금 넣어 볶아 껍질을 벗겨낸 뒤 당근은 밤틀 크기로 썩여 주십시오.
- 준비한 모든 재료에 양념을 넣고 버무려 1시간 정도 양념이 배도록 재워 놓은 후 내솥에 넣어 주십시오.
(갈비와 양념장에서 우러나오는 수분으로 조리가 되기 때문에 별도의 물을 부을 필요가 없습니다.)
- 뚜껑을 잠그고 **메뉴** 버튼을 눌러 「만능찜」을 선택한 후 만능찜 시간을 45분으로 설정한 뒤 **입력취사/백미쾌속** 버튼을 눌러 주십시오.
- 음식이 완료되면 갈비찜 위에 잣가루를 뿌려 식탁에 내놓으십시오.

닭찜



준비할 재료

닭 1마리(1kg), 감자 100g, 당근 100g
설탕 3큰술, 다진파 1큰술, 다진마늘 1큰술
진간장 6큰술, 생강즙 1큰술, 후춧가루 1/2작은술
깨소금 1큰술, 참기름 1.5큰술

이렇게 만드세요

- 닭고기를 깨끗이 씻어 잔털과 내장을 완전히 없애고 꼬리 부분에 묻쳐 있는 기름을 잘라내 주십시오.
- 닭고기를 먹기에 알맞은 크기로 자른 후 양념이 잘 배고 빨리 익도록 칼집을 내어 주십시오.
- 먹기에 알맞은 크기로 자른 당근, 감자, 닭고기를 커다란 볼에 넣고 준비한 양념과 골고루 섞은 후 양념이 충분히 배일 때까지 재워 두십시오.
- 충분히 재워 둔 닭고기와 감자, 당근을 내솥에 넣어 주십시오.
- 뚜껑을 잠그고 **메뉴** 버튼을 눌러 「만능찜」을 선택한 후 만능찜 시간을 25분으로 설정한 뒤 **입력취사/백미쾌속** 버튼을 눌러 주십시오.

만두찜



준비할 재료

만두 20개

이렇게 만드세요

- 내솥에 2컵의 물을 부어 주십시오.
- 찜판을 내솥에 넣고 그 위에 만두를 고르게 올려 주십시오.
- 뚜껑을 잠그고 **메뉴** 버튼을 눌러 「만능찜」을 선택한 후 만능찜 시간을 25분으로 설정한 뒤 **입력취사/백미쾌속** 버튼을 눌러 주십시오.

수육



준비할 재료

돼지고기(사태 또는 삼겹살) 400g, 생강 1개, 마늘 약간
양파 1개, 대파 1개, 김치 약간

이렇게 만드세요

- ① 내솥에 물을 2컵 정도 넣고 찜판을 넣어 주십시오.
- ② 돼지고기를 2~3등분하여 찜판위에 놓고 생강을 얇게 썰어 2~3쪽을 넣어 주십시오.
- ③ 뚜껑을 잠그고 **메뉴** 버튼을 눌러 「만능찜」을 선택한 후 만능찜 시간을 40분으로 설정한 뒤 **입력취사/백미쾌속** 버튼을 눌러 주십시오.
- ④ 취사 완료 후 양파, 마늘, 대파, 김치를 곁들여서 접시에 담아 식탁에 내놓으십시오.

오향장육



준비할 재료

돼지고기 700g, 간장 2/3컵, 설탕 3큰술, 무명실 조금
통후추 6알, 통계피 7cm, 팔각 4개

이렇게 만드세요

- ❶ 돼지고기는 흐트러지지 않고 단단하게 익도록 무명실로 잘 묶어 주십시오.
- ❷ 묶은 돼지고기를 그릇에 담고 간장과 설탕 그리고 오향을 넣어 재워 두십시오.
- ❸ 내솥에 ❷의 재료를 넣은 후 계량컵 3컵의 물을 부어 주십시오.
- ❹ 뚜껑을 잠그고 **메뉴** 버튼을 눌러 「만능찜」을 선택한 후 만능찜 시간을 40분으로 설정한 뒤 **입력취사/백미쾌속** 버튼을 눌러 주십시오.
- ❺ 요리가 완료되면 돼지고기를 꺼내 조리용 가위로 무명실을 잘라서 풀니다. 오향장육을 식혀서 0.2cm두께로 얇게 썰어서 접시에 내어 주십시오.

잡채



준비할 재료

당면 250g, 피망(청, 흑) 각각 1개, 당근 100g, 양파 100g
시금치 약간, 팽이버섯 100g, 어묵 100g, 식용유 2큰술
양념 : 설탕 약간, 간장 약간, 참기름 약간
통깨 · 깨소금 약간

이렇게 만드세요

- ❶ 피망, 양파, 당근은 잘게 채썰고 팽이버섯은 다듬어 깨끗이 씻은 후 시금치는 꿀을 살짝 데쳐서 물기를 꼭 짠 후 먹기좋게 썰어 주십시오. (피망, 당근은 2~3mm정도가 적당하고 양파, 어묵은 5mm정도로 채썬는 것이 적당합니다.)
- ❷ 미지근한 물에 당면을 20분정도 담궈둔 후 찬물에 넣어 씻은 뒤 건져 두십시오.
(당면을 오래 담궈두면 잡채 완료 후 당면이 퍼지거나 몽차는 경우가 있습니다. 기호에 따라서 면을 담궈 두는 시간을 10분에서 30분 사이로 조절해 주십시오.)
- ❸ 내솥에 식용유 2큰술, 1/2컵의 물을 넣은 후 당면을 내솥에 넣고 준비한 어묵 및 당근, 양파, 피망을 같이 넣어 주십시오.
- ❹ 뚜껑을 잠그고 **메뉴** 버튼을 눌러 「만능찜」을 선택한 후 만능찜 시간을 25분으로 설정한 뒤 **입력취사/백미쾌속** 버튼을 눌러 주십시오.
(당면을 많이 불리셨거나, 소비자 기호에 따라 좀더 풀깃한 면을 원하시면 만능찜 시간을 20분으로 설정해 주십시오.)
- ❺ 요리가 완료되면 뚜껑을 열어 데쳐 놓은 시금치를 넣고 기호에 따라 간장과 참기름, 설탕을 넣고 골고루 섞어 주십시오. 양념한 잡채에 통깨나 깨소금을 뿌려 접시에 담아 주십시오.

두부찜



준비할 재료

두부 1모반, 소금 약간
양념장 : 고춧가루 1큰술, 다진마늘 1큰술, 파 1뿌리
참기름 약간, 깨소금 약간, 실고추 약간
진간장 3큰술

이렇게 만드세요

- ① 두부는 2등분한 다음 1cm 두께로 썰어 소금을 뿌려 물기를 빼두십시오.
- ② 파는 가늘게 채썰고, 다진마늘과 진간장, 고춧가루, 깨소금, 참기름과 실고추를 섞어서 양념장을 준비해 놓으십시오.
- ③ 내솥에 1.5컵의 물을 끊고 짬판을 넣은 뒤 그 위에 썰어놓은 두부를 고르게 올려 주십시오.
- ④ 뚜껑을 잠그고 **메뉴** 버튼을 눌러 「만능찜」을 선택한 후 만능찜 시간을 25분으로 설정한 뒤 **압력취사/백미쾌속** 버튼을 눌러 주십시오.
- ⑤ 요리가 완료되면 두부를 꺼내고 두부위에 양념장을 골고루 무쳐 주십시오.

꽃게찜



준비할 재료

꽃게 2마리, 쇠고기 150g, 두부 1/2모, 청/홍고추 반개씩
달걀노른자 반개분, 밀가루 약간

이렇게 만드세요

- ① 꽃게의 몸통을 손으로 잡고 깨끗이 씻어낸 다음 몸통을 떼어 두십시오.
- ② 떼어낸 몸통의 살을 발라 내어 곱게 다져 주십시오.
- ③ 쇠고기와 두부는 곱게 다진 후 몸통살 다진것과 합하여 골고루 버무려 주십시오.
- ④ 청/홍 고추는 질게 다져 달걀노른자와 섞어 주십시오.
- ⑤ 꽃게의 껌질안에 밀가루를 뿌리고 ⑥을 도톰하게 채운 후 그 위에 ⑦를 고르게 펴발라 주십시오.
- ⑥ 내솥에 계량컵 1컵의 물을 부어 뚜껑을 잠그고 **메뉴** 버튼을 눌러 「만능찜」을 선택한 후 만능찜 시간을 30분으로 설정한 뒤 **압력취사/백미쾌속** 버튼을 눌러 주십시오.

스테이크



준비할 재료

고기(스테이크용) 500g, 스테이크 소스 약간
소금 약간, 후춧가루 약간

이렇게 만드세요

- ① 고기에 후춧가루와 소금을 뿌려 간을 배이게 한 다음 고기를 내솥에 넣고 반컵 가량의 물을 부어 주십시오.
- ② 뚜껑을 잠그고 **메뉴** 버튼을 눌러 「만능찜」을 선택한 후 만능찜 시간을 30분으로 설정한 뒤 **압력취사/백미쾌속** 버튼을 눌러 주십시오.
- ③ 요리가 완료되면 고기를 꺼내어 스테이크 소스를 끼얹어 주십시오.



와인소스 만드는 법

양송이와 마늘, 양파를 다져 놓은 뒤 준비한 재료를 소금, 후춧가루로 간하여 볶아주십시오.
여기에 레드와인을 넉넉히 넣어 끓인후 케찹, 바비큐소스, 통후추, 월계수잎을 넣어 조여 주십시오.

생선찜



준비할 재료

도미 1마리, 쇠고기 50g, 표고버섯 3장, 석이버섯 2장
홍고추 1개, 달걀 1개, 파 약간, 마늘 약간, 간장 약간
깻소금 약간, 식용유 약간, 참기름 약간, 소금 약간
후춧가루 약간

이렇게 만드세요

- 손질해 놓은 도미를 등쪽으로 2cm간격이 되도록 칼집을 넣어 두십시오.
- 다진 쇠고기에 간장, 파, 마늘, 참기름, 깻소금, 후춧가루를 넣어 양념해 주십시오.
- 도미의 칼집을 넣은 부분에 준비해둔 양념을 꼭꼭 채워 넣어 주십시오.
- 내솥에 2컵의 물을 부은 뒤 찜판을 넣어 주십시오.
- 찜판위에 준비해둔 도미를 넣어 주십시오.
- 뚜껑을 잠그고 **메뉴 버튼**을 눌러 「만능찜」을 선택한 후 만능찜 시간을 30분으로 설정한 뒤 **압력취사/백미쾌속 버튼**을 눌러 주십시오.
- 요리가 완료되면 나머지 고명을 얹어 장식해 주십시오.

갑오징어조림



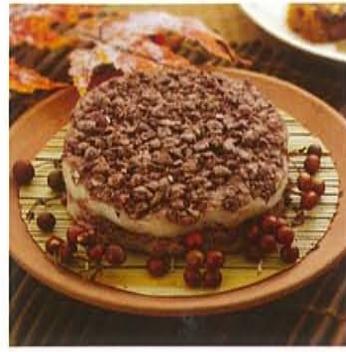
준비할 재료

오징어 2마리, 시금치 140g, 당근 150g, 달걀 2개
소금 약간, 참기름 약간, 밀가루 약간
양념장 : 고추장 2큰술, 간장 2큰술, 설탕 1큰술
청주 1큰술, 참기름 1작은술, 고춧가루 1작은술

이렇게 만드세요

- 오징어는 반 갈라 내장을 제거하고 껍질을 벗겨 깨끗이 씻은 후 안쪽에 가로 세로로 칼집을 내주십시오.
- 끓는 물에 소금 약간을 넣고 칼집 낸 오징어 몸통을 데쳐내고 다리도 손질하여 데쳐 두십시오.
- 시금치는 다듬어서 깨끗이 씻은 후 소금을 넣고 살짝 데쳐 찬물에 행궈 물기를 짜고, 당근은 굽게 채썰어 끓는 물에 대친 후 각각 소금과 참기름으로 무쳐 주십시오.
- 달걀은 소금을 넣고 잘 풀어 오징어 넓이에 맞게 지단을 부쳐 두십시오.
- 데쳐낸 오징어의 물기를 닦고 안쪽에 밀가루를 약간 뿌린 후 지단을 얹고 그 위에 준비한 시금치, 당근, 오징어 다리를 놓아 돌돌 말아준 후 꼬치로 고정시켜 주십시오.
- 내솥에 말아서 준비한 오징어와 양념장 그리고 물 반컵을 부어 주십시오.
- 뚜껑을 잠그고 **메뉴 버튼**을 눌러 「만능찜」을 선택한 후 만능찜 시간을 30분으로 설정한 뒤 **압력취사/백미쾌속 버튼**을 눌러 주십시오.

시루떡



준비할 재료

멥쌀가루 5컵, 팥 2컵, 소금 1큰술, 설탕 5큰술
물 3큰술

이렇게 만드세요

- 멥쌀가루 5컵에 물 3큰술을 넣고 잘 버무려서 체에 한번 내려준 다음 설탕(3큰술)을 섞어 주십시오.
- 팥은 물기 없이 삶아서 대강 찢으면서 소금과 설탕(2큰술)을 넣어 주십시오.
- 내솥에 물 2컵을 붓고 찜판을 넣은 후 적당한 크기의 천을 깔거나 한지를 오려서 깔아주십시오.
- 팥고물 1컵을 깔고 멥쌀가루를 편편하게 얹고 다시 팥고물을 1컵을 넣어 층을 만들어 주십시오.
- 뚜껑을 잠그고 **메뉴 버튼**을 눌러 「만능찜」을 선택한 후 만능찜 시간을 45분으로 설정한 뒤 **압력취사/백미쾌속 버튼**을 눌러 주십시오.

가지찜



준비할 재료

가지 2개
양념장 : 진간장 2큰술, 붉은고추 1개, 끓고추 1개
고춧가루 1/2큰술, 식초 1큰술, 깨소금 약간
파 1/2뿌리, 마늘 4쪽, 설탕 2작은술

이렇게 만드세요

- ① 가지는 4cm 길이로 토막낸 후 세워서 십자로 칼집을 넣어 주십시오.
- ② 붉은고추, 끓고추는 잘게 썰고 파, 마늘은 다져 진간장, 깨소금, 고춧가루, 설탕, 식초를 넣어서 소를 만들어 주십시오.
- ③ 내솥에 2컵의 물을 끓고, 찜판을 넣은 뒤 그 위에 썰어 놓은 가지를 고르게 올려 놓아 주십시오.
- ④ 뚜껑을 잡고고 **메뉴** 버튼을 눌러 「만능찜」을 선택한 후 만능찜 시간을 30분으로 설정한 뒤 **압력취사/백미쾌속** 버튼을 눌러 주십시오.
- ⑤ 요리가 완료되면 가지위에 준비해둔 소를 고르게 얹어 주십시오.

호박찜



준비할 재료

호박 1개
양념장 : 진간장 2큰술, 다진파 1큰술
고춧가루 1/2큰술, 참기름 1/2큰술, 실고추 약간
다진마늘 1큰술, 설탕 1작은술, 깨소금 1/2큰술

이렇게 만드세요

- ① 호박은 얇게 통썰기를 해주십시오.
- ② 다진파, 다진마늘, 진간장, 실고추, 고춧가루, 참기름, 깨소금, 설탕을 섞어 양념장을 만들어 주십시오.
- ③ 내솥에 2컵의 물을 끓고, 찜판을 넣은 뒤 그 위에 썰어 놓은 호박을 올리고 ②의 양념장을 골고루 뿌려 주십시오.
- ④ 뚜껑을 잡고고 **메뉴** 버튼을 눌러 「만능찜」을 선택한 후 만능찜 시간을 30분으로 설정한 뒤 **압력취사/백미쾌속** 버튼을 눌러 주십시오.

대합찜



준비할 재료

대합 4개, 쇠고기 30g, 달걀흰자 1개분, 달걀 1개
다진파 2작은술, 다진마늘 1작은술, 소금 1/2작은술
후춧가루 약간

이렇게 만드세요

- ① 쇠고기를 곱게 다져 두십시오.
- ② 해감시켜 깨끗이 행군 대합을 반으로 갈라 껍질에 붙어 있는 살을 칼로 떼내어 곱게 다져 두십시오.
- ③ 그릇에 다진 쇠고기와 대합살을 넣고 분량의 다진파, 다진마늘, 소금, 후춧가루로 양념하여 골고루 버무려 주십시오.
- ④ 담을수 있는 껍질은 8개이므로 껍질 1개당 1/2정도로 양념한 재료를 꼭꼭 채워 담아 주십시오.
- ⑤ 재료에 끈기가 생겨 찐 후에도 모양이 흐트러지지 않도록 대합살 위에 달걀 흰자를 고르게 펴발라 주십시오.
- ⑥ 내솥에 2컵의 물을 끓고 찜판을 넣어 주십시오.
- ⑦ 찜판위에 준비한 대합을 얹어 주십시오.
- ⑧ 뚜껑을 잡고고 **메뉴** 버튼을 눌러 「만능찜」을 선택한 후 만능찜 시간을 35분으로 설정한 뒤 **압력취사/백미쾌속** 버튼을 눌러 주십시오.
- ⑨ 완숙한 달걀은 환자와 노른자로 나누어서 환자는 곱게 다지고 노른자는 으깨어 체에 내린 뒤 대합 위에 준비한 달걀 노른자와 환자를 각각 반씩 얹어 주십시오.

옥수수



준비할 재료

옥수수 4개

이렇게 만드세요

- ① 내솥에 2컵의 물을 부어 주십시오.
- ② 짬판을 내솥에 넣고 그 위에 옥수수를 올려 놓아 주십시오.
- ③ 뚜껑을 잠그고 **메뉴** 버튼을 눌러 「만능찜」을 선택한 후 만능찜 시간을 40분으로 설정한 뒤 **압력취사/백미쾌속** 버튼을 눌러 주십시오.
- ④ 요리가 완료되면 옥수수가 뜨거우므로 주의하십시오.

감자



준비할 재료

감자(200g 이하) 6개

이렇게 만드세요

- ① 내솥에 2컵의 물을 부어 주십시오.
- ② 짬판을 내솥에 넣고 그 위에 감자를 올려 놓아 주십시오.
- ③ 뚜껑을 잠그고 **메뉴** 버튼을 눌러 「만능찜」을 선택한 후 만능찜 시간을 45분으로 설정한 뒤 **압력취사/백미쾌속** 버튼을 눌러 주십시오.
- ④ 요리가 완료되면 감자가 뜨거우므로 주의하십시오.

밤찜



준비할 재료

밤 30개

이렇게 만드세요

- ① 내솥에 2컵의 물을 부어 주십시오.
- ② 짬판을 내솥에 넣고 그 위에 밤을 올려 놓아 주십시오. (밤은 터짐 방지를 위해 껍질을 일부 벗기고 짬판에 놓아 주십시오.)
- ③ 뚜껑을 잠그고 **메뉴** 버튼을 눌러 「만능찜」을 선택한 후 만능찜 시간을 30분으로 설정한 뒤 **압력취사/백미쾌속** 버튼을 눌러 주십시오.
- ④ 요리가 완료되면 밤이 뜨거우므로 주의하십시오.

감자보관법

감자는 여름철의 경우 상온에 두면 금방 죽어 돌아나므로 냉장고에 넣는 것이 좋지만 양이 많을 경우에는 봉투에 감자를 넣고 입구를 벌린 채로 골판지 상자에 보관합니다. 이때 사과 1, 2개를 함께 넣어 두면 효소의 작용으로 죽어 잘 나지 않는다고 합니다.

고구마



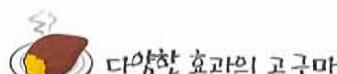
준비할 재료

고구마 5개

※ 큰 고구마(150g 이상)는 반으로 절라서 조리하십시오.

이렇게 만드세요

- ① 내솥에 2컵의 물을 부어 주십시오.
- ② 땀판을 내솥에 넣고 그 위에 잘 씻은 고구마를 올려 놓아 주십시오.
- ③ 뚜껑을 잠그고 **메뉴** 버튼을 눌러 「만능찜」을 선택한 후 만능찜 시간을 45분으로 설정한 뒤 **입력취사/백미쾌속** 버튼을 눌러 주십시오.
- ④ 요리가 완료되면 고구마가 뜨거우므로 주의하십시오.



변비에는 젖 고구마

찐 고구마를 껍질째 먹으면 변비에 효과가 있다.

허약체질인 사람에게는 생고구마

고구마는 비타민 B군과 미네랄, 카로틴 등이 다량으로 함유되어 있어 영양기가 높은 식품인데, 특히 생고구마를 갈아서 먹으면 허약체질인 사람의 건강 증진에 효과가 있다. 이는 생고구마를 잘랐을 때 나오는 유즙과 같은 액체에 각종 효소가 함유되어 있기 때문이다.

생크림케익



준비할 재료

밀가루(브렉분) 1컵, 계란 4개, 버터 1큰술, 우유 1큰술, 바닐라향 약간
설탕 3/4컵, 소금 약간

휘핑크림 : 생크림 200cc, 설탕 1/3컵

과일 : 체리 2개, 딸기 5개 일감통조림 1/3통 키위 1개

※ 1컵은 계량컵 1컵 기준입니다.

이렇게 만드세요

- ① 밀가루에 소금을 넣고 체에 내려 주십시오.
- ② 계란 흰자와 노른자를 분리해 두십시오.
- ③ 흰자를 그릇에 넣고 일정한 방향으로 저어 거품을 내다가 커다란 거품이 일면 설탕을 여러 번 나누어 넣고, 그릇을 뒤집었을 때 흘러내리지 않을 정도까지 거품을 저어 주십시오.
- ④ ③에 노른자를 조금씩 넣으면서 계속 젓고 바닐라향을 조금 넣어 주십시오.
- ⑤ ④가 크림상태가 되면 밀가루를 넣고 날 밀가루가 보이지 않게 살살 섞어 주십시오.
- ⑥ 우유와 중탕한 버터를 섞어 두십시오.
- ⑦ 내솥의 밑면, 옆면에 버터를 얇게 바른 후 케익반죽을 내솥에 부어 주십시오.
- ⑧ 뚜껑을 잠그고 **메뉴** 버튼을 눌러 「만능찜」을 선택한 후 만능찜 시간을 40분으로 설정한 뒤 **입력취사/백미쾌속** 버튼을 눌러 주십시오.
- ⑨ 취사가 완료된 카스텔라를 식혀 주십시오.
- ⑩ 그릇에 휘핑크림을 붓고, 되다고 어거지도록 충분히 거품을 낸 뒤에 슈가파우더를 넣어 주십시오.
(슈가파우더는 설탕을 컷트기에 넣어서 갈아주시면 됩니다.)
- ⑪ 식힌 카스텔라에 생크림을 고르게 펴발라 주십시오.
- ⑫ 준비된 여러 가지 과일로 장식해 주십시오.

Cooking Guide로 즐거운 요리를 만들어 보세요

주방문화를 선도하는 쿠쿠는 보다 맛있는 요리로 사랑하는 가족의 행복을
한단계 업그레이드 시켜 행복한 주방과 웃음소리가 귓가에 그득한 식탁을 만들어드리겠습니다.

요리 선택표

요리종류	메뉴선택	요리방법
흰죽	죽	1. 내솥에 준비된 재료를 넣고 용량에 따라 물을 적당한 백미 물눈금까지 부어 주십시오. 1인분 : 백미 눈금 4, 1.5인분 : 백미 눈금 5, 2인분 : 백미 눈금 6 (※ 참고사항 : 죽 취사시의 최대용량은 2인분입니다.)
팥죽		2. 뚜껑을 잡고 메뉴 버튼을 눌러 「죽」으로 선택한 후 압력취사/백미쾌속 버튼을 눌러 주십시오.
닭죽		
잣죽		
전복죽		
새우죽		
굴죽		
삼계탕	삼계탕	1. 내솥에 준비된 재료를 넣고 물을 백미 물눈금 6까지 부어 주십시오.
도가나탕		2. 뚜껑을 잡고 메뉴 버튼을 눌러 「삼계탕」을 선택한 후 만능찜 시간을 45분으로 설정한 뒤 압력취사/백미쾌속 버튼을 눌러 주십시오.
갈비찜		
닭찜	만능찜	1. 내솥에 준비된 재료를 넣어 주십시오. 2. 뚜껑을 잡고 메뉴 버튼을 눌러 「만능찜」을 선택한 후 만능찜 시간을 45분으로 설정한 뒤 압력취사/백미쾌속 버튼을 눌러 주십시오.
고구마	만능찜	1. 내솥에 물을 계량컵으로 2컵~3컵 정도 부어 주십시오. 2. 팬판을 내솥에 넣고 준비한 재료를 찜판위에 올려 놓아 주십시오. 3. 뚜껑을 잡고 메뉴 버튼을 눌러 「만능찜」을 선택한 후 만능찜 시간을 45분으로 설정한 뒤 압력취사/백미쾌속 버튼을 눌러 주십시오.

만능찜요리별 시간표

요리종류	요리시간	요리종류	요리시간
단호박스프	10분	김오징어조림	30분
만두찜		호박찜	
두부찜	25분	대합찜	
잡채		옥수수	
고구마사과죽		수육	
아찌쌀미음		오향장육	
밤찜		생크림케익	
가지찜	30분	닭찜	40분
꽃게찜		시루떡	
생선찜		김자/고구마	
스테이크		갈비찜	

