

STIR-FRIED BEANS

“콩자반”

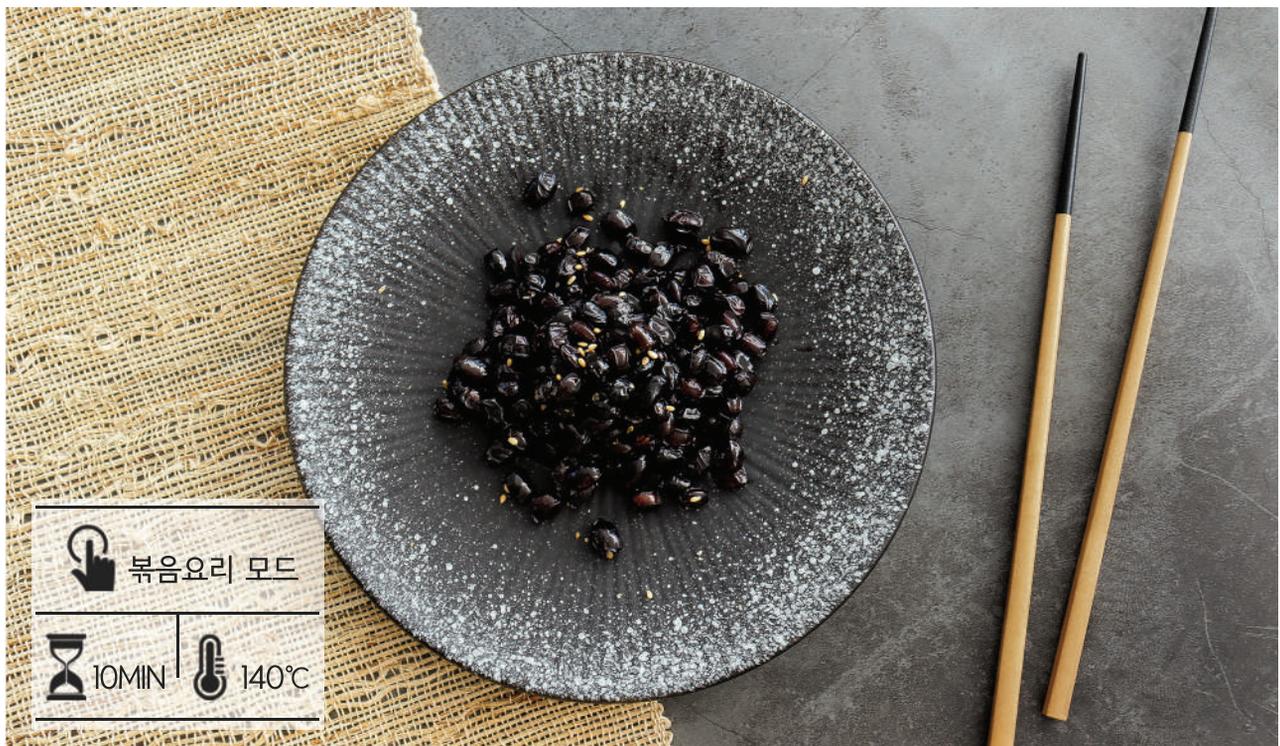
검정콩의 종류인 서리태는 12월 첫서리를 맞고 수확한 검정콩으로 품질과 맛이 아주 우수하며 단백질과 식물성지방, 비타민, 안토시아닌이 일반 콩보다 4배 정도 높습니다.

Ingredient

- 검은콩 250g
- 간장 5숟가락
- 설탕 2숟가락
- 통깨 5g
- 콩 불린 물 150ml
- 식용유 1숟가락
- 물엿 5숟가락

Direction

1. 콩 250g을 3번 정도 세척한 뒤 콩이 잠길 정도의 물을 넣고 1시간 정도 불려주세요
2. 불린 콩을 Chef Grill에 넣고 불린 물 150ml 부어 자작하게 만들어줍니다
3. Chef Grill을 볶음요리 모드, 시간 10분, 온도 140°C로 설정해 주세요
4. 물이 끓기 시작하면 식용유 1숟가락을 넣어주세요
5. 물이 줄어지면 간장, 설탕, 물엿을 넣어주세요
6. 음성안내가 나오면 조리가 완성입니다



STIR-FRIED FISH CAKE

“어묵볶음”

누구나 좋아하는 어묵으로 만든 국민 밑반찬으로
질리지 않고 간단하게 만들 수 있어 인기 만점인 어묵볶음을
쉐프그릴과 함께 간편하게 만들어보세요.

Ingredient

- 어묵 200g
- 당근 ½ 개
- 양파 ½ 개
- 마늘 30g
- 설탕 ½ 숟가락
- 간장 3숟가락
- 참기름 1숟가락
- 소금 ½ 숟가락

Direction

1. 당근, 양파, 마늘을 얇게 잘라주세요
2. 어묵을 적당한 크기로 잘라주세요
3. Chef Grill을 볶음요리모드, 시간 10분, 온도 140°C로 설정해주세요
4. Chef Grill에 식용유를 넣은 뒤 마늘을 볶은 후 마늘이 노릇해지면 어묵을 넣어주세요
5. 어묵에 기름 코팅이 되면 양파와 당근을 넣어서 볶은 후 양파가 익으면 남은 양념장을 넣은 후 볶아주세요
6. 음성 안내가 나오면 조리가 완성입니다



볶음요리 모드



10MIN



140°C

STIR-FRIED ALL-AROUND BEEF

“팬이버섯 베이컨 볶음”

팬이버섯은 향과 아삭한 식감이 좋은 재료 중에 하나입니다.
기존 조리법은 계속 저어야 맛이 살아나지만
쉐프그릴과 함께하면 간편하게 조리할 수 있습니다.

Ingredient

- 팬이버섯 200g
- 베이컨 2줄
- 식용유 10g
- 버터 10g
- 굴소스 1숟가락

Direction

1. Chef Grill을 볶음요리모드, 시간 5분, 온도 150°C로 설정해 주세요
2. Chef Grill에 버터를 넣고 베이컨을 적당한 크기로 잘라준 후 넣어주세요
3. 베이컨이 중간 정도 익으면 팬이버섯과 굴 소스를 같이 넣어주세요
4. 음성 안내가 나오면 조리가 완성입니다



볶음요리 모드



5MIN



150°C

STIR-FRIED ANCHOVIES

“소시지 야채볶음”

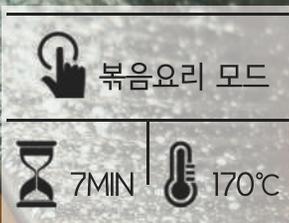
아이들의 밥반찬과 어른들의 술안주로 손색이 없는 소시지 야채볶음은
짭조름한 소시지에 담백한 야채들을 듬뿍 넣어 맛 좋고
영양까지 좋은 밑반찬입니다.

Ingredient

- 비엔나 소시지 10개
- 노랑 파프리카 ½개
- 초록 파프리카 ½개
- 식용유 1숟가락
- 맛술 1작은 숟가락
- 케첩 1작은 숟가락
- 굴소스 1작은 숟가락

Direction

1. 소시지는 원하는 사이즈로 잘라주세요
2. 파프리카를 소시지와 비슷한 크기로 잘라주세요
3. Chef Grill을 볶음요리모드, 시간 7분, 온도 170°C로 설정해 주세요
4. Chef Grill에 식용유를 넣고 손질한 재료를 모두 넣어주세요
5. 소시지와 야채 익은 정도를 확인 후 케첩, 굴 소스와 맛술을 넣어주세요
6. 음성 안내가 나오면 조리가 완성입니다



GRILLED MUSHROOM SOY SAUCE

“새송이 간장 구이”

새송이버섯은 섬유소와 수분이 풍부하고 칼로리는 낮지만 포만감을 줍니다.
 육질이 부드러우면서 탄력이 있고, 특유의 향이 있는 것을 골라야 합니다.
 또한 마르지 않은 것과 아래로 갈수록 통통하며 속이 딱 찬 것을 골라야 합니다.

Ingredient

- 새송이 3개
- 청양고추 1개
- 버터 1숟가락
- 간장 2숟가락
- 후추 2g
- 올리고당 2숟가락

Direction

1. Chef Grill을 구이요리모드, 시간 10분, 온도 120°C로 설정해 주세요
2. 청양고추, 새송이를 먹기좋은 크기로 잘라주세요
3. Chef Grill에 버터를 녹이고 새송이와 청양고추를 넣고 구워 주세요
4. 새송이가 노릇해지면 간장, 올리고당, 후추를 넣고 구워주세요
5. 음성 안내가 나온 후 통깨를 뿌리면 조리가 완성입니다



GRILLED POTATOES

“알감자 구이”

감자는 들었을 때 묵직하면서 단단한 것이 신선하며
표면에 흠집이 적고 껍질에 주름이 없는 것이 가장 좋습니다.
손질 시에는 흠을 깨끗이 털어내고 껍질을 벗긴 후 사용하시면 됩니다.

Ingredient

- 감자 500g
- 버터 60g
- 설탕 40g
- 소금 5g

Direction

1. 감자를 미리 끓는 물에 삶아주세요
2. Chef Grill을 볶음요리 모드, 시간 15분, 온도 160°C로 설정해 주세요
3. 삶은 감자를 Chef Grill에 넣고 버터, 설탕을 넣어주세요
4. 음성 안내가 나온 후 소금을 뿌려주시면 조리가 완성입니다.



볶음요리 모드



15MIN



160°C

STIR-FRIED ALL-AROUND BEEF

“만능 소고기 볶음”

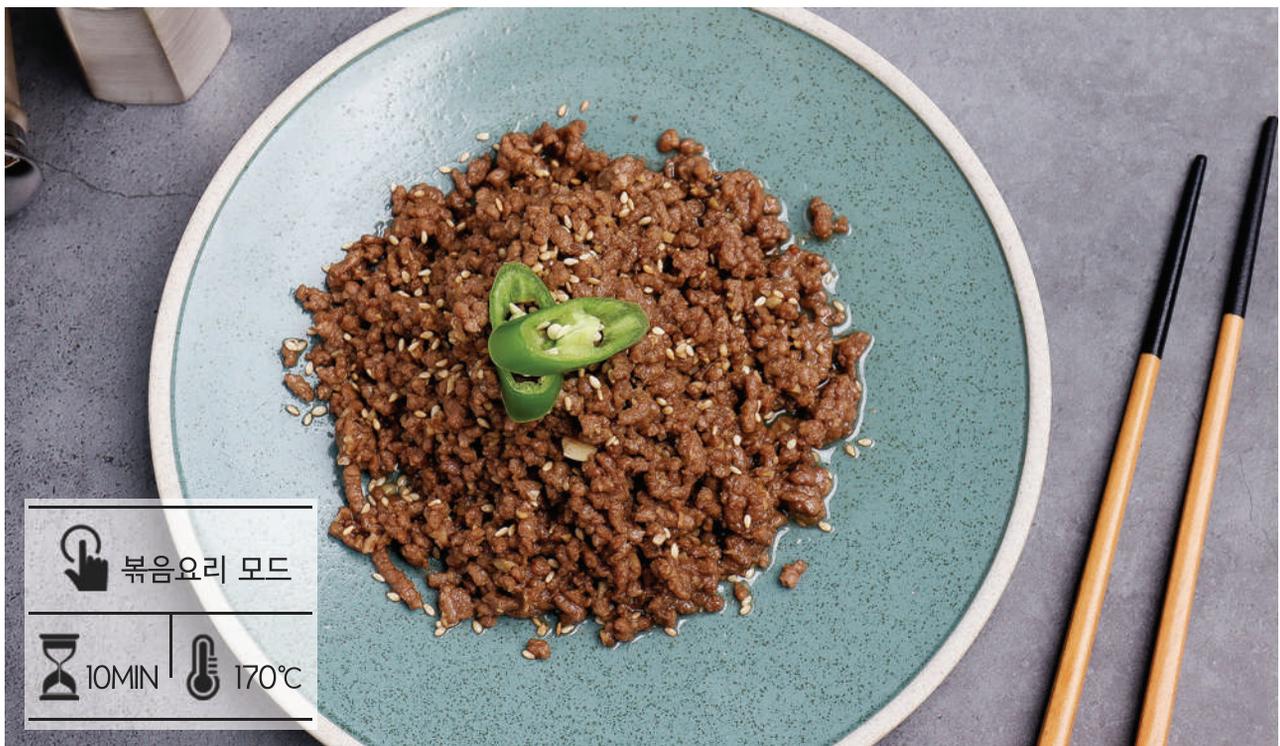
육즙의 감칠맛과 고단백에 철분까지 풍부한 쇠고기로
어른들과 아이 누구나 좋아하는 쇠고기 볶음은
주먹밥과 볶음밥은 물론이고 반찬으로도 드실 수 있습니다.

Ingredient

- 다진 소고기 200g
- 진간장 3숟가락
- 설탕 1숟가락
- 다진마늘 1숟가락
- 맛술 1숟가락
- 후추 3g
- 통깨 1g
- 식용유 10g

Direction

1. Chef Grill을 볶음요리 모드, 시간 10분, 온도 170°C로 설정해 주세요
2. Chef Grill에 식용유를 넣고 다진 소고기, 다진 마늘을 넣어 볶아주세요
3. 다진 소고기가 익으면 진간장, 설탕, 후추, 맛술을 모두 넣고 볶아주세요
4. 수분이 모두 사라질 때까지 볶은 후 통깨를 넣어주세요
5. 음성 안내가 나오면 조리가 완성입니다



CHICKEN STEAMED WITH SOY SAUCE

“안동찜닭”

달콤 짭조름한 안동찜닭은 질리지 않는 맛으로 누구에게나 사랑받고 있습니다.
맵지 않고 달달해서 아이들도 좋아하는 메뉴입니다.

Ingredient

- 손질 닭 1마리
- 국간장 250ml
- 양파 ½개
- 불린 당면 100g
- 설탕 3숟가락
- 다진 마늘 1숟가락
- 올리고당 1숟가락
- 대파 50g
- 불린 떡 50g

Direction

1. 간장, 다진 마늘, 올리고당, 설탕을 넣고 양념장을 만들어주세요
2. Chef Grill을 볶음요리모드, 시간 15분, 온도 170°C로 설정해 주세요
3. Chef Grill에 양념장을 모두 붓고 손질된 닭을 넣어주세요
4. 양념장이 끓기 시작하면 떡과 당면, 손질된 야채를 모두 넣어주세요
5. 음성 안내가 나오면 조리가 완성입니다



BEEF BRISKET BEAN SPROUTS

“차돌박이 숙주볶음”

필수 아미노산이 풍부하여 성장에 도움을 주는 차돌박이를 고르실 때 육색이 선홍색으로 윤기가 나는 것이 좋으며 소 특유의 향기가 나고 육질이 굳고 끈기가 있는 것이 가장 좋습니다.

Ingredient

- 차돌박이 200g
- 식용유 10g
- 숙주 150g
- 양파 100g
- 마늘 30g
- 굴소스 2숟가락
- 간장 1숟가락
- 소주 1숟가락
- 설탕 ½ 숟가락
- 후추 2g

Direction

1. 숙주를 끓는 물에 살짝 데쳐주세요
2. Chef Grill을 볶음요리 모드, 시간 10분, 온도 170°C로 설정해 주세요
3. Chef Grill에 식용유를 넣고 마늘과 양파를 넣어주세요
4. 마늘이 노릇해지면 차돌박이를 넣어주세요
5. 차돌박이가 익으면 숙주, 굴 소스, 간장, 소주, 설탕, 후추를 넣어주세요
6. 음성안내가 나오면 조리가 완성입니다



볶음요리 모드



10MIN



170°C

BEEF BRISKET BEAN SPROUTS

“제육볶음”

돼지고기를 고추장 양념에 재웠다가 구운 제육볶음은 고기를 먼저 굽고, 여분의 기름을 버린 후 고추장 양념에 볶게 되면 더 담백한 맛을 낼 수 있습니다.

Ingredient

- 돼지고기 앞다리살 1근
- 양파 1개
- 당근 ½개
- 다진 마늘 2숟가락
- 고춧가루 2숟가락
- 고추장 ½숟가락
- 물엿 ½숟가락
- 간장 2숟가락
- 식용유 5g
- 통깨 5g

Direction

1. Chef Grill을 볶음요리모드, 시간 15분, 온도 170°C로 설정해 주세요
2. Chef Grill에 식용유를 넣고 다진 마늘, 앞다리살을 넣고 볶아주세요
3. 다진마늘, 고춧가루, 고추장, 물엿, 간장을 넣어 양념장을 만들어주세요
4. 앞다리살이 반 정도 익으면 양파, 당근, 양념을 넣어주세요
5. 음성 안내가 나온 후 통깨를 뿌려주시면 조리가 완성입니다



SPICY STIR-FRIED CHICKEN

“닭갈비”

밥상에 올라가있는 재료가 풍성하게 들어가 있는 닭갈비는 골라 먹는 재미가 쏠쏠합니다. 야들야들한 닭고기와 달짝지근한 양배추의 조합이 잘 어울리는 요리입니다.

Ingredient

- 닭다리살 500g
- 양배추 50g
- 대파 50g
- 깻잎 10g
- 양파 50g
- 우동사리 100g
- 고추장 50g
- 설탕 20g
- 식초 5g
- 매실액 5g
- 물 100ml
- 식용유 10g

Direction

1. 양배추, 대파, 깻잎, 양파를 손질해주세요
2. 고추장, 설탕, 식초, 매실액을 모두 섞어 양념장을 만들어 준 후 닭에 버무려주세요
3. Chef Grill을 볶음요리모드, 시간 15분, 온도 170°C로 설정해 주세요
4. Chef Grill에 식용유를 두르고 깻잎을 제외한 손질한 야채를 모두 넣어주세요
5. 양배추 숨이 죽고 채소에서 물이 나오면 버무린 닭과 우동면을 넣어주세요
6. 음성 안내가 나온 후 깻잎을 넣어주면 조리가 완성입니다



볶음요리 모드



15MIN



170°C

GRILLED BEEF ENTRAILS

“막창구이”

막창은 지방이 많지 않고 냄새가 심하지 않는 것을 고르는 것이 가장 좋습니다.
손질 시에는 겉과 속 부분에 붙어있는 지방 덩어리를 제거하고 소금과 밀가루로
씻어낸 뒤 흐르는 물에 여러 번 헹구내면 됩니다.

Ingredient

- 막창 200g
- 파프리카 50g
- 새송이 버섯 20g
- 마늘 10g
- 후추 2g
- 소금 2g
- 식용유 10g
- 통깨 5g

Direction

- 1. 파프리카, 새송이 버섯, 마늘을 적당한 크기로 손질해 주세요
- 2. Chef Grill을 볶음요리 모드, 시간 15분, 온도 200°C로 설정해 주세요
- 3. Chef Grill에 식용유를 넣고 마늘을 넣어주세요
- 4. 마늘이 노릇하게 익으면 막창과 야채를 넣어주세요
- 5. 야채가 익으면 소금, 후추를 넣어주세요
- 6. 음성 안내가 나온 후 통깨를 뿌려주면 완성입니다



GRILLED PORK BELLY

“삼겹살 구이”

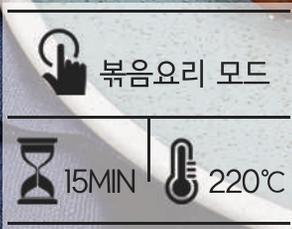
삼겹살은 하얀 지방과 붉은 살코기 부분이 선명하게 줄을 이루고
기름은 하얗고 살코기 부위는 선명한 핑크빛을 띠는 것이 신선합니다.
기름이 두껍다고 모두 떼내고 조리하면 오히려 맛이 떨어질 수 있습니다.

Ingredient

- 삼겹살 300g
- 양파 100g
- 새송이 버섯 50g
- 소금 2g
- 마늘 10g
- 후추 2g
- 식용유 10g

Direction

1. 삼겹살을 적당한 크기로 잘라주세요
2. 양파와 버섯도 적당한 크기로 잘라주세요
3. Chef Grill을 볶음요리 모드, 시간 15분, 온도 220°C로 설정해 주세요
4. 식용유를 두른 후 삼겹살을 넣고 볶아주세요
5. 삼겹살이 노릇해지면 양파와 버섯, 마늘을 넣어 주세요
6. 음성 안내가 나온 후 소금, 후추를 뿌려주시면 조리가 완성입니다.



CUBE STEAK

“큐브스테이크”

토시살은 소 한 마리당 550g 정도만 얻을 수 있는 연한 부위입니다.
기름기가 적으며, 쫄깃한 질감을 가지고 있고 부드럽고
짙은 색깔을 띄고 있습니다.

Ingredient

- 토시살 150g
- 브로콜리 20g
- 파프리카 50g
- 새송이 버섯 20g
- 마늘 10g
- 후추 2g
- 소금 2g
- 식용유 10g

Direction

1. 토시살을 적당한 큐브 크기로 잘라주세요
2. 브로콜리, 파프리카, 새송이 버섯을 손질해주세요
3. Chef Grill을 볶음요리모드, 시간 10분, 온도 220°C로 설정 해주세요
4. Chef Grill에 식용유를 두른 후 마늘을 넣고 마늘향이 올라오면 토시살을 넣어주세요
5. 토시살이 어느정도 익으면 모든 야채를 넣고 2분 더 볶은 후 소금, 후추를 넣어주세요
6. 음성 안내가 나오면 조리가 완성입니다



볶음요리 모드



10MIN



220°C

BEEF CURRY

“양지 카레”

특유의 노란빛으로 입맛을 돋우는 강황 속에는 커큐민이 들어있습니다.
커큐민은 체내에서 항산화 효소 생성을 자극해 활성 산소를 제거하여
우울감 해소를 도와줍니다.

Ingredient

- 카레가루 100g
- 양파 1개
- 당근 1개
- 감자 1개
- 고춧가루 10g
- 케첩 1숟가락
- 후추 5g
- 식용유 10g
- 물 200ml
- 양지 150g
- 브로콜리 100g
- 파슬리가루 1g

Direction

1. 양파, 당근, 감자, 브로콜리를 손질해주세요
2. Chef Grill을 볶음요리모드, 시간 15분, 온도 170°C로 설정해주세요
3. Chef Grill에 식용유를 넣고 양지, 후추를 넣어 볶아주세요
4. 양지가 겉면이 회색빛을 띠면 손질한 야채를 넣고 같이 볶아주세요
5. 양파가 반투명해지면 고춧가루와 케첩을 넣어주세요
6. 10초정도 볶은 뒤 카레가루와 물을 부어 뚜껑을 닫아주세요
7. 음성 안내가 나온 후 파슬리가루를 뿌려주시면 조리가 완성입니다



볶음요리 모드



15MIN



170°C

STIR-FRIED SQUID

“오징어 볶음”

오징어는 장기간 보관을 할 경우에는 몸통과 다리를 분리해 밀폐용기에 담아 냉동 보관 하는것이 가장 적합합니다. 오징어를 고를 때에는 살이 투명하고 윤기가 나며 살에 탄력이 는 것을 고르는 것이 가장 좋습니다.

Ingredient

- 오징어 1마리
- 다진마늘 50g
- 양파 50g
- 당근 50g
- 대파 ½개
- 간장 5숟가락
- 고춧가루 3숟가락
- 고추장 1숟가락
- 물 100ml
- 설탕 1숟가락
- 식용유 10g
- 홍고추 5g
- 청양고추 10g
- 통깨 5g

Direction

1. 오징어를 적당한 크기로 손질해 주세요
2. 양파, 당근, 대파, 청양고추, 홍고추를 적당한 크기로 잘라주세요
3. Chef Grill을 볶음요리 모드, 시간 10분, 온도 140°C로 설정해 주세요
4. Chef Grill에 식용유를 넣고 다진 마늘을 넣어주세요
5. 다진 마늘이 노릇해지면 오징어, 간장, 고추장, 물, 설탕을 넣어주세요
6. 양념이 골고루 묻으면 야채를 모두 넣어주세요
7. 음성 안내가 나온 후 통깨를 뿌려주시면 조리가 완성입니다



PULPO A FEIRA

“풀포아 페리아”

문어는 다리의 흡반이 크고 뚜렷하며 적자색인 것이 좋은 문어입니다.
손질된 문어 1마리를 끓는 물에 다리 부분을 담갔다 뺏다를 5 - 6번
반복해 주면 문어 다리 모양이 이쁘게 잡힙니다

Ingredient

- 손질된 문어 1 or ½마리
- 파프리카 1개
- 방울토마토 2개
- 엑스트라버진 올리브오일 15ml
- 후추 5g
- 얼음 물

Direction

1. 파프리카와 방울토마토를 먹기좋은 크기로 잘라주세요
2. 문어를 50분 삶은 뒤 바로 얼음 물에 넣어주세요
3. Chef Grill을 볶음요리 모드, 시간 7분, 온도 170°C로 설정해 주세요
4. Chef Grill에 올리브오일을 두른 후 손질된 파프리카와 방울토마토를 넣어주세요
5. 얼음 물에서 건진 문어를 적당한 크기로 자른 후 야채와 함께 Chef Grill에 넣어주세요
6. 음성 안내가 나온 후 후추를 뿌려주시면 조리가 완성입니다



BRAISED CUTLASSFISH

“갈치조림”

갈치는 비타민과 필수 아미노산이 풍부해서 피로 해소와 식욕 증진에 도움을 주고 어린이는 성장발육에 도움이 되며 성인의 경우 골다공증 예방에도 효과가 있습니다.

Ingredient

- 갈치 1마리
- 무 ½개
- 물 400ml
- 대파 1개
- 양파 ½개
- 홍고추 1개
- 고추장 1숟가락
- 간장 4숟가락
- 고춧가루 3숟가락
- 후추 5g
- 설탕 2숟가락
- 다진 마늘 2숟가락
- 통깨 5g

Direction

1. 고추장, 간장, 고춧가루, 후추, 설탕, 다진 마늘을 섞어 양념장을 만들어주세요
2. Chef Grill을 찜요리 모드, 시간 20분, 온도 140°C로 설정해 주세요
3. 무를 큼직하게 썰고 대파, 홍고추는 어슷썰기, 양파는 채 썰어 주세요
4. Chef Grill에 물을 넣고 무를 깔아준 후 갈치를 올리고 그 위에 양념장을 부어주세요
5. 물이 끓기 시작하면 야채를 넣어주세요
6. 음성 안내가 나온 후 통깨와 홍고추를 올려주면 조리가 완성입니다



찜요리 모드



20MIN



140°C

GRILLED MACKEREL

“고등어 구이”

고등어는 굽기 한 시간 전에 소금을 뿌려 수분이 빠져나가 살이 단단해지고 간이 살 속으로 배면 맛이 좋아집니다. 살이 단단하고 탄력 있는 것과 등이 푸르고 무늬가 선명한 것을 고르는 것이 가장 신선합니다.

Ingredient

- 고등어 1마리
- 소금 5g
- 후추 5g
- 청주 1숟가락
- 식용유 10g
- 레몬 슬라이스 3조각

Direction

1. Chef Grill을 구이요리모드, 시간 10분, 온도 120°C로 설정해 주세요
2. 물기를 제거한 고등어에 소금, 후추를 골고루 뿌려 간을 해주세요
3. Chef Grill에 식용유를 넣고 고등어의 껍질 면 먼저 올려주세요
4. 고등어 껍질 면이 바삭하게 익으면 뒤집은 후 청주를 살면에 골고루 뿌려주세요
5. 음성 안내가 나온 후 레몬을 즙 내어 뿌려주시면 조리가 완성입니다.



GRILLED SHRIMP AND SALT

“대하 소금 구이”

고단백 저지방 식품인 대하는 다이어트 및 성장에 좋습니다.
익을수록 붉어지는 카로틴이라는 성분은 면역력을 증진시켜주고
콜레스테롤을 낮춰줄 수 있습니다.

Ingredient

- 대하 10 ~ 15마리
- 굵은소금 300g
- 레몬 또는 라임 ½개

Direction

1. 새우는 머리 뿔과 꼬리 물주머니를 제거해서 준비해주세요
2. Chef Grill에 굵은소금을 깔고 구이요리모드, 시간 15분, 온도 160°C로 설정해 주세요
3. 굵은소금 위에 대하를 깔아주세요
4. 음성 안내가 나온 후 레몬즙을 뿌리면 조리가 완성입니다



VONGOLE PANE PASTA

“빠네 크림 파스타”

부드럽고 풍부한 맛의 크림소스와 향긋한 바지락이 조화로운 빠네 크림 파스타입니다. 파스타를 다 드신 뒤 깊고 진한 풍미의 크림소스에 빵을 찍어 드시면 색다른 크림 파스타를 즐기실 수 있습니다.

Ingredient

- 생크림 100ml
- 2분 삶은 스파게티 면 100g
- 빠네 빵 1개
- 바지락 50g
- 브로콜리 50g
- 마늘 20g
- 올리브유 10g
- 건고추 1개
- 어린잎 1g
- 후추 1g

Direction

1. 바지락을 물에 끓여 조개육수를 만들어주세요
2. Chef Grill을 볶음요리모드, 시간 10분, 온도 170°C로 설정해주세요
3. Chef Grill에 올리브오일을 두르고 마늘을 넣어주세요
4. 마늘이 노릇해지면 바지락과 바지락 육수를 넣고 끓여주세요
5. 육수가 끓기 시작하면 스파게티 면, 브로콜리, 생크림을 넣고 볶아주세요
6. 조리가 완료된 후 빠네 빵 안에 파스타를 넣은 후 어린잎과 후추를 뿌려주면 완성입니다.



볶음요리 모드



10MIN



170°C

VONGOLE PASTA

“봉골레 파스타”

조개는 단백질과 건강에 유익한 지방 및 미네랄이 풍부하여 규칙적으로 섭취할 경우 면역력을 높이며 체중 감량에 도움이 됩니다.

Ingredient

- 바지락 100g
- 스파게티 면 100g
- 베트남 건고추 10g
- 올리브오일 30ml
- 마늘 20g
- 바지락 육수 100ml

Direction

1. 바지락을 물에 넣고 삶은 후 채반에 건져 준비하고 조개 국물은 버리지 말아 주세요
2. Chef Grill을 볶음요리모드, 시간 10분, 온도 170°C로 설정해 주세요
3. Chef Grill에 올리브오일을 두르고 마늘을 넣어주세요
4. 마늘이 노릇하게 익으면 건고추를 넣고 바지락을 넣어주세요
5. 건고추가 볶아지면 스파게티 면과 바지락 육수를 넣어주세요
6. 음성 안내가 나오면 조리가 완성입니다



볶음요리 모드



10MIN



170°C

STIR-FRIED UDON

“볶음우동”

볶음우동은 간단하지만 매력적인 메뉴입니다.
매콤한 맛이 당길 때, 쫄깃한 면발이 생각날 때
아삭아삭한 청경채와 통통한 우동면의 조화가 좋습니다.

Ingredient

- 우동면 400g
- 팽이버섯 100g
- 양파 ½개
- 청경채 50g
- 청양고추 1개
- 간장 2숟가락
- 고춧가루 1숟가락
- 다진 마늘 1숟가락
- 굴소스 2숟가락
- 물 1컵
- 식용유 10g
- 후추 5g

Direction

1. 우동면을 삶고, 팽이버섯, 양파, 청양고추를 적당한 크기로 잘라주세요
2. 청경채를 짧게 데쳐주고 간장, 고춧가루, 물, 다진마늘, 굴소스를 섞어 양념장을 만들어주세요
3. Chef Grill을 볶음요리 모드, 시간 10분, 온도 160°C로 설정해 주세요
4. Chef Grill에 식용유를 넣고 양파를 볶아주세요
5. 양파가 노릇해지면 손질한 재료와 우동면과 양념장을 넣어주세요
6. 음성 안내가 나온 후 후추를 뿌려주시면 조리가 완성입니다



볶음요리 모드



10MIN



160°C

BEEF SEAWEED SOUP

“소고기 미역국”

생일이 아니어도 밥상에 가장 자주 올라오는 메뉴인 소고기 미역국입니다.
매끄럽게 넘어가는 미역국과 고소한 고기는 잘 어울리는 궁합입니다.

Ingredient

- 미역 15g
- 물 500ml
- 양지 100g
- 참기름 10g
- 국간장 10g
- 다진 마늘 20g

Direction

1. 미역을 물에 불려주고 양지를 먹기좋은 크기로 준비해주세요
2. Chef Grill을 수동요리모드, 시간 15분, 온도 160°C로 설정해 주세요
3. Chef Grill에 참기름을 넣고 다진 마늘, 양지를 넣어 볶아주세요
4. 다진마늘 향이 올라오면 불린 미역을 넣고 수분이 날아갈때까지 볶아주세요
5. 수분이 날아가면 물을 전부 넣고 국간장으로 간을 맞춰주세요
6. 음성 안내가 나온 후 들깨가루를 뿌려주면 조리가 완성입니다



MUSSEL SOUP

“홍합탕”

포장마차에서 즐겨 먹는 뽕안 국물에 담백한 맛까지 섞여 있는 시원한 홍합탕입니다. 속을 풀어주는 탕이자 안주로 손색없습니다.

Ingredient

- 홍합 500g
- 물 500ml
- 다진마늘 1숟가락
- 청양고추 1개

Direction

1. 홍합을 흐르는 물에 깨끗이 씻어주고 청양고추를 슬라이스해 주세요
2. Chef Grill을 찌개전골모드, 시간 15분, 온도 150°C로 설정해 주세요
3. Chef Grill에 물을 넣고 다진 마늘, 홍합을 넣어 주세요
4. 음성 안내가 나오면 조리가 완성입니다



BEEF BRISKET SOYBEAN PASTE STEW

“차돌박이 된장찌개”

된장찌개는 된장만을 넣어 끓이기도 하고 고추장이나 고춧가루를 첨가하여 매콤한 맛을 더하기도 합니다. 또한 우수한 단백질 공급원인 콩이 들어가 있기 때문에 다양한 영양소 섭취를 도와줍니다.

Ingredient

- 된장 4숟가락
- 물 500ml
- 차돌박이 100g
- 애호박 30g
- 홍고추 10g
- 양파 50g
- 두부 ½모
- 고춧가루 5g

Direction

1. 애호박, 홍고추, 양파, 두부를 손질해 주세요
2. Chef Grill을 찌개전골 모드, 시간 15분, 온도 150°C로 설정해 주세요
3. Chef Grill에 물을 넣고 된장을 풀어주세요
4. 된장이 풀어지면 손질한 재료를 넣어주세요
5. 물이 끓기 시작하면 차돌박이와 고춧가루를 넣어주세요
6. 음성 안내가 나오면 조리가 완성입니다



찌개전골 모드



15MIN



150°C

SPICY SAUSAGE STEW

“부대찌개”

추억의 재료들을 셰프그릴에 넣은 뒤 보글보글 끓여내면 건더기들을 건져먹는 재미를 가득 살린 부대찌개가 완성됩니다.

Ingredient

- 스팸 50g
- 비엔나 소시지 30g
- 통소세지 30g
- 베이컨드 빈 10g
- 김치 15g
- 물 300ml
- 고추장 10g
- 양파 30g
- 대파 20g
- 베이컨 40g
- 라면사리 1봉지
- 떡 20g

Direction

1. 준비된 햄과 베이컨, 양파, 대파, 김치를 먹기좋게 손질해 주세요.
2. Chef Grill을 찌개전골모드, 시간 10분, 온도 170°C로 설정해 주세요
3. 물웅 넣고 끓여주세요.
4. 물이 끓으면 고추장을 풀어준 뒤 손질된 햄, 베이컨, 떡, 김치, 베이컨드 빈을 넣어주세요.
5. 떡이 어느정도 익으면 라면을 넣어주세요.
6. 음성 안내가 나오면 조리가 완성입니다.



SWEET PUMPKIN PORRIDGE

“단호박죽”

노란빛의 단호박죽은 보는 것만으로도 군침이 돌게 해줍니다.
달콤한 맛을 부드럽게 느낄 수 있어 많은 분들이 좋아하는 죽입니다.

Ingredient

- 단호박 100g
- 서리태 30g
- 생크림 50g

Direction

1. 단호박의 껍질을 벗겨준 후 삶아주세요
2. 삶은 단호박을 생크림과 함께 믹서기에 갈아주세요
3. Chef Grill을 볶음요리모드, 시간 10분, 온도 170°C로 설정해주세요
4. 단호박, 생크림, 서리태를 넣어주세요
5. 음성 안내가 나오면 조리가 완성입니다



볶음요리 모드



10MIN



170°C

STIR-FRIED RICE CAKE

“떡볶이”

학교 앞에서 즐겨먹던 매콤 달달한 떡볶이는 성별과 연령을 가리지 않고 누구나 좋아하는 떡볶이를 셰프그릴과 함께 간단하게 만드실 수 있습니다.
한국 사람들에게 분식이나 간식의 대표 음식입니다.

Ingredient

- 떡볶이 떡 200g
- 물 500ml
- 대파 ½개
- 고추장 2숟가락
- 고춧가루 15g
- 간장 2숟가락
- 설탕 3숟가락
- 통깨 5g

Direction

1. 고추장, 고춧가루, 간장, 설탕을 넣어 양념장을 만들어주세요
2. Chef Grill을 볶음요리 모드, 시간 15분, 온도 140°C로 설정해 주세요
3. Chef Grill에 물을 넣고 떡을 넣어주세요
4. 물이 끓기 시작하면 양념장을 모두 넣어주세요
5. 음성 안내가 나온 후 통깨를 뿌려주면 완성입니다



STIR-FRIED BLOOD SAUSAGE

“야채순대볶음”

순대의 재료로 쓰이는 돼지의 피는 빈혈과 어지럼증에 좋으며
순대볶음에 들어가는 양배추에는 칼슘과 비타민 C가
풍부하여 성장기 어린이와 성인의 골다공증에 도움이 됩니다.

Ingredient

- 순대 200g
- 양파 30g
- 당근 30g
- 양배추 50g
- 청양고추 10g
- 깻잎 10g
- 고추장 1숟가락
- 설탕 2숟가락
- 올리고당 1숟가락
- 다진마늘 1숟가락
- 고춧가루 2숟가락
- 간장 1숟가락
- 통깨 5g

Direction

1. 고추장, 설탕, 올리고당, 다진마늘, 고춧가루, 간장을 모두 넣고 섞어 양념을 만들어주세요
2. 양파, 당근, 양배추, 청양고추, 깻잎을 손질해주세요.
3. Chef Grill을 볶음요리 모드, 시간 10분, 온도 170°C로 설정해주세요
4. Chef Grill에 식용유를 넣고 순대를 넣어주세요
5. 순대가 노릇해지면 손질한 야채와 양념장을 넣어주세요
6. 음성 안내가 나온 후 통깨를 뿌려주시면 조리가 완성입니다



볶음요리 모드



10MIN



170°C

CREAM TTEOKBOKKI

“크림 떡볶이”

풍미가 가득한 크림소스 안에 짭조름한 베이컨을 넣어
쫄깃한 떡과 환상궁합을 만들어낼 수 있습니다.

Ingredient

- 양파 100g
- 대파 20g
- 베이컨 50g
- 떡 100g
- 생크림 100g
- 브로콜리 30g
- 식용유 10g
- 후추 1g

Direction

1. Chef Grill을 볶음요리모드, 시간 10분, 온도 170°C로 설정해 주세요
2. 야채와 베이컨을 적당한 크기로 썰어주세요
3. Chef Grill에 식용유를 넣고 대파와 양파를 볶아주세요
4. 양파가 노릇해지면 베이컨을 넣고 베이컨이 완전히 익으면 떡과 브로콜리를 넣고 볶아주세요
5. 떡에 기름이 골고루 배면 생크림을 넣어 주세요
6. 음성 안내가 나온 후 후추를 뿌려주시면 조리가 완성입니다



POPCORN

“팝콘”

영화관에서 먹던 바로 그 맛을 집에서 간편하게 즐길 수 있습니다.
입맛이나 취향에 따라 다양한 재료와도 잘 어울립니다.

Ingredient

- 버터 30g
- 건옥수수 70g
- 설탕 or 소금 10g

Direction

1. Chef Grill을 볶음요리모드, 시간 10분, 온도 170°C로 설정해 주세요
2. 버터와 건옥수수를 모두 넣어주세요
3. 팝콘이 완성될 때까지 기다려주세요
4. 음성 안내가 나온 후 설탕 또는 소금을 약간 뿌리면 조리가 완성입니다



CHICKEN PORRIDGE

“닭가슴살죽”

여름철 양생 음식으로 구수한 맛에 소화가 잘 되는 닭죽입니다.
수험생이나 어린이, 노약자에게 좋으며 인삼이나 마늘 등을 함께 넣고
끓이기도 합니다.

Ingredient

- 쌀 100g
- 식용유 20g
- 당근 30g
- 양파 30g
- 물 200ml
- 닭 가슴살 100g

Direction

1. 쌀은 60분정도 물에 불려서 준비해주세요
2. 당근, 양파를 작은 주사위 모양으로 잘라주세요
3. Chef Grill을 수동요리모드, 시간 20분, 온도 140°C로 설정해 주세요
4. Chef Grill에 식용유를 붓고 당근, 양파를 볶아주세요
5. 양파가 투명해지면 불린 잘게 찢은 닭 가슴살을 넣어주세요
6. 닭 가슴살이 익으면 물과 쌀을 넣고 끓여주세요
7. 음성 안내가 나오면 조리가 완성입니다



BULGOGI

“불고기”

고기를 얇게 썰어 양념에 재운 뒤 불에 구워 먹는 한국의 대표적인 메뉴입니다. 비빔밥이나 냉면, 김치와도 잘 어울리는 불고기는 외국인들이 많이 선호하는 음식 중 하나이기도 합니다.

Ingredient

- 불고기용 고기 200g
- 양파 ½개
- 파채 50g
- 간장 100g
- 설탕 40g
- 다진 마늘 20g
- 물 50g
- 식용유 10g

Direction

- 1. 간장, 설탕, 다진 마늘, 물을 섞어 불고기용 양념을 만들어주세요
- 2. 불고기용 고기를 양념에 재워주세요
- 3. Chef Grill을 볶음요리모드, 시간 10분, 온도 170°C로 설정해 주세요
- 4. Chef Grill에 식용유를 둘러주세요
- 5. 양념에 재운 고기를 Chef Grill에 모두 부어준 후 중간 정도 익으면 파채와 양파를 넣어주세요
- 6. 음성 안내가 나오면 조리가 완성입니다



ENOKI MUSHROOM BACON

“베이컨 아스파라거스”

독특한 모양과 파릇한 색깔이 식감을 자극하는 아삭한 아스파라거스는 보관하실 때는 신문지에 싸서 물에 살짝 담근 후 수분이 종이에 흡수된 상태로 랩으로 말아 냉장보관하시는 방법이 가장 효율적입니다.

Ingredient

- 베이컨 2줄
- 아스파라거스 2개
- 양파 50g
- 소금 2g
- 후추 2g

Direction

1. 베이컨과 아스파라거스를 적당한 크기로 잘라주세요
2. 양파는 네모 모양으로 잘라주세요
3. Chef Grill을 볶음요리 모드, 시간 7분, 온도 170°C로 설정해 주세요
4. 베이컨을 Chef Grill에 넣고 볶아주세요
5. 20 ~ 30초 뒤 아스파라거스, 양파, 소금, 후추를 모두 넣어주세요
6. 음성안내가 나오면 조리가 완성입니다



볶음요리 모드



7MIN



170°C

STIR-FRIED ANCHOVIES

“호두멸치볶음”

담백한 멸치볶음에 고소한 호두를 넣어 더욱 맛있고 건강해진 호두 멸치볶음입니다. 특히 호두는 기름에서 조리하면 영양분이 상승되고 맛도 상승시켜 주어 일석이조입니다.

Ingredient

- 멸치 200g
- 호두 200g
- 다진 마늘 1숟가락
- 간장 1숟가락
- 물 2숟가락
- 설탕 4숟가락
- 올리고당 3숟가락
- 미림 1숟가락
- 통깨 1숟가락

Direction

1. 양념장을 만들어주세요
- 간장, 물, 설탕, 올리고당, 미림, 통깨를 넣고 잘 저어주세요
2. Chef Grill에 식용유를 넉넉히 둘러주세요
3. Chef Grill을 볶음요리모드, 시간 7분, 온도 170°C로 설정해 주세요
4. 다진 마늘을 넣고 20 ~ 30초간 볶아준 후 멸치와 호두를 넣어주세요
5. 만든 양념장을 부운 후 졸여줍니다
6. 음성안내가 나오면 조리가 완성입니다



볶음요리 모드



7MIN



170°C