

영
양
가
득
한
그
릇
밥



난이도별
한그릇 레시피

CUCKOO

목 차

※ 제품 모델에 따라 적용 메뉴가 다를 수 있습니다.

오늘도 수고한 나에게, 최고의 식사를 !

01	백미	004
02	찰찹곡	004
03	찰현미	005
04	건강콩밥	005

난이도별 한그릇 영양밥 레시피

영양밥 - 난이도 하

STEP 01

최소한의 노력으로 최대 만족! 초간단 레시피

01	버터장조림밥	007
02	간장계란밥	008
03	크림까르보나라밥	009
04	스팸김치날치알밥	010
05	버터옥수수밥	011
06	토마토베이컨밥	012
07	고추참치마요밥	013
08	들기름단호박밥	014
09	구운치즈카레밥	015
10	뿌리채소밥	016

영양밥 - 난이도 중

STEP 02

재료 손질이 쉬운, 영양 가득 레시피

01	브로콜리명란밥	018
02	돼지고기가지밥	019
03	부추굴무밥	020
04	관자마늘쫑밥	021
05	대파삼겹살밥	022
06	바지락미나리밥	023
07	트러플버섯모듬밥	024
08	마파두부밥	025
09	들깨미역밥	026
10	아보카도훈제연어밥	027

STEP 03**먹자마자 힘이 나는,
건강 치유 레시피**

01	갈릭스테이크밥	029
02	구운연어밥	030
03	차돌박이참나물밥	031
04	구운전복밥	032
05	소고기죽순밥	033
06	홍합톳밥	034
07	아스파라거스토마토밥	035
08	삼겹살고사리밥	036
09	매콤쭈꾸미밥	037
10	곤드레버섯밥	038

수비드

**느림의 미학,
정확한 온도로 찬찬히**

01	수비드등심스테이크	049
02	수비드야채	050

이유식

**매끼니 완밥,
성장 단계별 레시피****STEP 04****식사의 마무리,
깔끔한 입가심**

01	누룽지	040
02	송능	041

만능찜

**집에서 차리는 파인다이닝,
일품 레시피**

01	수육	043
02	닭가슴살야채냉채	044
03	감바스알아히요	045
04	양송이치즈구이	046
05	차돌야채말이찜	047

후기 (10~12개월)

01	단호박스프	052
02	고구마사과죽	052
03	새우전복진밥	052
04	한우야채진밥	053
05	두부느타리진밥	053
06	흑미영양진밥	053

완료기 (12개월 이후)

01	참치야채무른밥	054
02	게살단호박밥	054
03	한우소고기현미밥	054
04	흰살생선버섯밥	055
05	닭안심청경채밥	055
06	삼색치즈밥	055

01

백미



인분 4인분 | 총 요리시간 약 29분 | 메뉴 고압백미

02

찰잡곡



인분 4인분 | 총 요리시간 약 47분 | 메뉴 찰잡곡

재료

○ 쌀 4컵 (600g)

재료

○ 쌀 2컵 (300g)

○ 현미 2컵 (300g)

요리방법

- 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 백미 물눈금 4까지 물을 부어줍니다.
- 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 고압모드로 돌려줍니다.
- 좌/우 버튼으로 [고압백미] 메뉴를 선택한 후 시작 버튼을 눌러 취사를 시작합니다.
- 보온으로 되면 밥을 잘 섞어줍니다.

요리방법

- 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 잡곡 물눈금 4까지 물을 부어줍니다.
- 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 고압모드로 돌려줍니다.
- 좌/우 버튼으로 [찰잡곡] 메뉴를 선택한 후 시작 버튼을 눌러 취사를 시작합니다.
- 보온으로 되면 밥을 잘 섞어줍니다.

햅쌀, 찹쌀은 눈금보다 백미 물눈금보다 약간 적게,
묵은쌀은 백미 물눈금보다 약간 많게 물을 맞추어
주십시오.

(기호에 따라 물의 양을 조절하여 주세요.)

재료에 표시된 컵은 밥솥에 들어있는 계량컵(물:
180ml, 쌀: 150g) 기준입니다.

03

찰현미



인분 4인분 | 총 요리시간 약 56분 | 메뉴 찰현미

04

건강콩밥



인분 4인분 | 총 요리시간 약 45분 | 메뉴 건강콩밥

재료

○ 현미 4컵 (600g)

요리방법

- 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 현미 물눈금 4까지 물을 부어줍니다.
- 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 고압모드로 돌려줍니다.
- 좌/우 버튼으로 [찰현미] 메뉴를 선택한 후 밸아 시간을 0시간으로 설정한 뒤 시작 버튼을 눌러 취사를 시작합니다.
- 보온으로 되면 밥을 잘 섞어줍니다.

현미찹쌀을 사용하실 경우 현미 물눈금보다 약간 적게 물을 맞추어 주십시오.

(기호에 따라 물의 양을 조절하여 주세요.)

기호에 따라 밸아 시간을 조절하신 뒤 취사해 주십시오.

재료에 표시된 컵은 밥솥에 들어있는 계량컵(물: 180ml, 쌀: 150g) 기준입니다.

재료

○ 쌀 4컵 (600g)

○ 검은콩 1컵 (130g)

요리방법

- 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 백미 물눈금 4까지 물을 부어줍니다.
- 그 위에 씻어 놓은 검은콩을 올리고 물 1컵 (180ml)을 더 넣은 후 쌀과 검은콩을 잘 섞어 주십시오.
- 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 고압모드로 돌려줍니다.
- 좌/우 버튼으로 [건강콩밥] 메뉴를 선택한 후 시작 버튼을 눌러 취사를 시작합니다.
- 보온으로 되면 밥을 잘 섞어줍니다.

건강콩밥 취사 시 백미 물눈금으로 맞춘 후,

1인분: 검은콩 1/4컵(32.5g) + 물 1/4컵(45ml)

2인분: 검은콩 1/2컵(65g) + 물 1/2컵(90ml)

3인분: 검은콩 3/4컵(97.5g) + 물 3/4컵(135ml)

4인분: 검은콩 1컵(130g) + 물 1컵(180ml)을 더 넣어 주십시오.

더 부드러운 콩을 원하실 경우, 검은콩을 불리거나 삶아서 취사하십시오.

난이도 하

STEP 01

최소한의 노력으로 최대 만족!
초간단 레시피



01

버터장조림밥



인분 2인분 | 총 요리시간 약 37분 | 메뉴 영양밥-1단계

재료

- 쌀 2컵 (300g)
- 쇠고기장조림 건더기 120g
- 버터 20g
- 계란 2개
- 송송 썬 쪽파 약간

요리방법

1. 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 무압백미 물눈금 2까지 물을 부어 줍니다.
2. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
3. 좌/우 버튼으로 [영양밥-1단계] 메뉴를 선택한 후 시작 버튼을 눌러 취사를 시작합니다.
4. 취사 시작 20분 뒤 오픈쿠킹 버튼을 눌러 뚜껑을 열고 계란을 깨서 넣은 후 그 위에 장조림 건더기와 버터를 넣고 뚜껑을 닫아줍니다. (뚜껑을 닫으면 취사가 계속 진행됩니다.)
5. 취사가 완료되면 뚜껑을 열어 소스를 뺏고 골고루 저어준 뒤 쪽파를 올려줍니다.

소스

- 장조림 양념 30g
- 간장 1큰술
- 소금 약간

계란, 장조림 건더기, 버터는 오픈쿠킹을 활용하여 취사 중간에 넣어주세요.
(오픈쿠킹 재료 투입 시점은 레시피를 꼭 지켜주세요.)
지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

02

간장계란밥



인분 2인분 | 총 요리시간 약 36분 | 메뉴 영양밥-1단계

재료

- 쌀 2컵 (300g)
- 버터 20g
- 계란 3개
- 간장 2큰술
- 참기름 1큰술
- 소금 약간
- 후추 약간
- 통깨 약간

요리방법

1. 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 무압백미 물눈금 2까지 물을 부어준 뒤, 간장과 참기름을 넣고 섞어줍니다.
2. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
3. 좌/우 버튼으로 [영양밥-1단계] 메뉴를 선택한 후 시작 버튼을 눌러 취사를 시작합니다.
4. 취사 시작 20분 뒤 오픈쿡팅 버튼을 눌러 뚜껑을 열고 계란을 깨서 넣은 후 그 위에 버터를 넣고 뚜껑을 닫아줍니다.
(뚜껑을 닫으면 취사가 계속 진행됩니다.)
5. 취사가 완료되면 뚜껑을 열어 소금, 후추를 약간 넣고 골고루 섞어 준 뒤 통깨를 뿌려줍니다.

계란과 버터는 오픈쿡팅을 활용하여 취사 중간에 넣어주세요.

(오픈쿡팅 재료 투입 시점은 레시피를 꼭 지켜주세요.)

지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

03

크림까르보나라밥



인분 2인분 | 총 요리시간 약 37분 | 메뉴 영양밥-1단계

재료

- 쌀 2컵 (300g)
- 까르보나라 소스 200g
- 모짜렐라 치즈 50g
- 계란 1개
- 후추 약간

요리방법

1. 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 무압백미 물눈금 2까지 물을 부어 줍니다.
2. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
3. 좌/우 버튼으로 [영양밥-1단계] 메뉴를 선택한 후 시작 버튼을 눌러 취사를 시작합니다.
4. 취사 시작 20분 뒤 오픈쿡팅 버튼을 눌러 뚜껑을 열고 까르보나라 소스를 부어 잘 섞은 후 밥 한가운데를 오목하게 만들어 계란을 깨서 넣고 그 위에 모짜렐라 치즈를 뿌리고 뚜껑을 닫아줍니다.
(뚜껑을 닫으면 취사가 계속 진행됩니다.)
5. 취사가 완료되면 뚜껑을 열어 후추를 약간 뿌려줍니다.

까르보나라 소스와 계란, 치즈는 오픈쿡팅을 활용하여 취사 중간에 넣어주세요.
(오픈쿡팅 재료 투입 시점은 레시피를 꼭 지켜주세요.)
지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

04

스팸김치 날치알밥



인분 2인분 | 총 요리시간 약 38분 | 메뉴 영양밥-1단계

재료

- 쌀 2컵 (300g)
- 묵은지 150g
- 깍두기 100g
- 스팸 70g
- 날치알 2큰술
- 참기름 1큰술
- 고춧가루 2큰술
- 맛소금 1/2작은술
- 김가루 약간
- 무순 약간

요리방법

1. 묵은지와 깍두기는 잘게 다져 볼에 넣고 참기름, 고춧가루, 맛소금을 넣어 버무립니다.
2. 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 무압백미 물눈금 2까지 물을 부어준 뒤, 버무린 김치를 넣고 섞어줍니다.
3. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
4. 좌/우 버튼으로 [영양밥-1단계] 메뉴를 선택한 후 시작 버튼을 눌러 취사를 시작합니다.
5. ‘듬들이기를 시작합니다’ 음성이 나오면 오픈쿠킹 버튼을 눌러 뚜껑을 열고 다진 스팸과 날치알을 골고루 뿌려준 뒤 뚜껑을 닫아 줍니다.
(뚜껑을 닫으면 취사가 계속 진행됩니다.)
6. 취사가 완료되면 뚜껑을 열어 밥과 재료를 골고루 잘 섞고 마지막에 김가루와 무순을 올려 완성합니다.

다진 스팸과 날치알은 오픈쿠킹을 활용하여 드물들이기 진입 시 넣어주세요.
(오픈쿠킹 재료 투입 시점은 레시피를 꼭 지켜주세요.)
지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

05

버터옥수수밥



인분 2인분 | 총 요리시간 약 35분 | 메뉴 영양밥-1단계

재료

- 쌀 2컵 (300g)
- 초당옥수수 2개
- 버터 20g
- 소금 약간

육수

- 물 2+1/2컵 (450ml)
- 다시마 4장
(5cm x 5cm)

요리방법

1. 육수는 물에 다시마를 넣고 2~3시간 정도 실온에 두어 육수를 우려냅니다.
2. 초당옥수수는 심지를 중심으로 알맹이 부분만 칼로 잘라줍니다.
3. 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 무압백미 물눈금 2까지 육수를 부어 준 후, 그 위에 옥수수 알맹이와 심지를 올리고 소금을 약간 뿌려줍니다.
4. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
5. 좌/우 버튼으로 [영양밥-1단계] 메뉴를 선택한 후 시작 버튼을 눌러 취사를 시작합니다.
6. 취사가 완료되면 뚜껑을 열어 심지는 덜어낸 후 버터를 넣고 잘 섞어줍니다.

밥을 지을 때, 옥수수 심지도 같이 넣어야 감칠맛이 더해집니다.
초당옥수수에 소금을 뿐여주면 단맛이 풍부해집니다.
지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

06

토마토베이컨밥



인분 2인분 | 총 요리시간 약 36분 | 메뉴 영양밥-1단계

재료

- 쌀 2컵 (300g)
- 베이컨 6줄
- 방울토마토 10개
- 올리브유 1큰술
- 파슬리 약간

요리방법

1. 베이컨은 1cm 두께로 썰고, 방울토마토는 깨끗이 씻어줍니다.
2. 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 무압백미 물눈금 2까지 물을 부어준 후, 베이컨을 올려줍니다.
3. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
4. 좌/우 버튼으로 [영양밥-1단계] 메뉴를 선택한 후 시작 버튼을 눌러 취사를 시작합니다.
5. 취사 시작 20분 뒤 오픈쿡팅 버튼을 눌러 뚜껑을 열고 방울토마토를 넣어준 후 뚜껑을 닫아줍니다.
(뚜껑을 닫으면 취사가 계속 진행됩니다.)
6. 취사가 완료되면 올리브유를 두르고 파슬리를 올려 완성합니다.

방울토마토는 오픈쿡팅을 활용하여 취사 중간에 넣어주세요.
(오픈쿡팅 재료 토입 시점은 레시피를 꼭 지켜주세요.)
지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

고추참치마요밥



인분 2인분 | 총 요리시간 약 35분 | 메뉴 영양밥-1단계

재료

- 쌀 2컵 (300g)
- 고추참치 1캔(135g)
- 마요네즈 2큰술
- 양파 1/2개
- 계란 2개
- 송송 썬 쪽파 약간
- 소금 약간
- 후추 약간
- 통깨 약간

요리방법

1. 양파는 잘게 다져주고 계란은 소금, 후추 간을 한 뒤 잘 풀어줍니다.
2. 고추참치와 다진 양파, 쪽파, 통깨를 넣고 섞어줍니다.
3. 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 무압백미 물눈금 2까지 물을 부어 줍니다.
4. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
5. 좌/우 버튼으로 [영양밥-1단계] 메뉴를 선택한 후 시작 버튼을 눌러 취사를 시작합니다.
6. 취사 시작 20분 뒤 오픈쿡팅 버튼을 눌러 뚜껑을 열고 계란을 밥 위에 올리고 가운데에 고추참치를 올려준 후 뚜껑을 닫아줍니다. (뚜껑을 닫으면 취사가 계속 진행됩니다.)
7. 취사가 완료되면 마요네즈를 넣고 잘 섞어줍니다.

계란과 고추참치는 오픈쿡팅을 활용하여 취사 중간에 넣어주세요.

(오픈쿡팅 재료 투입 시점은 레시피를 꼭 지켜주세요.)

지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

08

들기름 단호박밥



인분 2인분 | 총 요리시간 약 33분 | 메뉴 영양밥-1단계

재료

- 쌀 2컵 (300g)
- 단호박 150g
- 은행 15알
- 들기름 1큰술

요리방법

1. 단호박은 깨끗이 씻은 후 편으로 썰어줍니다.
2. 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 무압백미 물눈금 2까지 물을 부어준 뒤, 들기름을 넣고 섞어줍니다. 그 위에 단호박과 은행을 올려줍니다.
3. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
4. 좌/우 버튼으로 [영양밥-1단계] 메뉴를 선택한 후 시작 버튼을 눌러 취사를 시작합니다.
5. 취사가 완료되면 뚜껑을 열어 잘 섞어줍니다.

지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

구운치즈카레밥



인분 2인분 | 총 요리시간 약 37분 | 메뉴 영양밥-1단계

재료

- 쌀 2컵 (300g)
- 레토르트 카레 400g
- 슬라이스 치즈 1장
- 모짜렐라 치즈 50g
- 계란 1개
- 파슬리 약간

요리방법

1. 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 무압백미 물눈금 2까지 물을 부어 줍니다.
2. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
3. 좌/우 버튼으로 [영양밥-1단계] 메뉴를 선택한 후 시작 버튼을 눌러 취사를 시작합니다.
4. 취사 시작 20분 뒤 오픈쿡팅 버튼을 눌러 뚜껑을 열고 레토르트 카레를 부어 잘 섞은 후 밥 한가운데를 오목하게 만들어 계란을 깨서 넣고 그 위에 슬라이스 치즈와 모짜렐라 치즈를 올리고 뚜껑을 닫아줍니다.
(뚜껑을 닫으면 취사가 계속 진행됩니다.)
5. 취사가 완료되면 뚜껑을 열어 파슬리를 약간 뿌려줍니다.

카레, 치즈, 계란은 오픈쿡팅을 활용하여 취사 중간에 넣어주세요.

(오픈쿡팅 재료 투입 시점은 레시피를 꼭 지켜주세요.)

지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

10

뿌리채소밥



인분 2인분 | 총 요리시간 약 35분 | 메뉴 영양밥-1단계

재료

- 쌀 2컵 (300g)
- 마 80g
- 연근 50g
- 우엉 50g
- 당근 30g
- 표고버섯 2개
- 유부 3장
- 캔 완두콩 30g
- 다시마 2장 (5cm x 5cm)

유부 양념

- 간장 1작은술
- 쫄유 1작은술
- 후추 약간

육수

- 물 2+1/2컵 (450ml)
- 맛술 1큰술
- 쫄유 1큰술
- 소금 약간

요리방법

1. 뿌리 채소들은 깨끗이 씻어 껍질을 벗겨낸 후 마는 작은 크기로 깍둑썰고, 우엉은 어슷썰고, 연근과 당근은 얇게 슬라이스하여 적당한 크기로 썰어줍니다.
2. 유부와 표고버섯은 얇게 채 썰어줍니다.
3. 얇게 채 썬 유부에 유부 양념을 넣고 섞어줍니다.
4. 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 무압백미 물눈금 2까지 육수를 부어 줍니다.
5. 그 위에 다시마, 우엉, 연근, 당근, 표고버섯을 올립니다.
6. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
7. 좌/우 버튼으로 [영양밥-1단계] 메뉴를 선택한 후 시작 버튼을 눌러 취사 시작합니다.
8. '뜸들이기를 시작합니다' 음성이 나오면 오픈쿠킹 버튼을 눌러 뚜껑을 열고 유부, 마, 완두콩을 펼쳐 넣은 뒤 뚜껑을 닫아줍니다. (뚜껑을 닫으면 취사가 계속 진행됩니다.)
9. 취사가 완료되면 뚜껑을 열어 다시마는 건져낸 후 골고루 잘 저어 줍니다.

유부, 마, 완두콩은 오픈쿠킹을 활용하여 취사 중간에 넣어주세요.
(오픈쿠킹 재료 투입 시점은 레시피를 꼭 지켜주세요.)
지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

난이도 중

STEP 02

영양
가득
재료
손질이
쉬운
레시피



01

브로콜리 명란밥



인분 2인분 | 총 요리시간 약 37분 | 메뉴 영양밥-2단계

재료

- 쌀 2컵 (300g)
- 명란젓 2덩어리
- 브로콜리 1/2개
- 표고버섯 3개
- 송송 썬 쪽파 약간

요리방법

1. 브로콜리는 작은 꽃모양 크기로 썰고, 표고버섯은 얇게 슬라이스 합니다.
2. 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 무압백미 물눈금 2까지 물을 부어 줍니다.
3. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
4. 좌/우 버튼으로 [영양밥-2단계] 메뉴를 선택한 후 시작 버튼을 눌러 취사를 시작합니다.
5. 취사 시작 15분 뒤 오픈쿠킹 버튼을 눌러 뚜껑을 열고 표고버섯, 브로콜리를 넣은 후 뚜껑을 닫아줍니다.
(뚜껑을 닫으면 취사가 계속 진행됩니다.)
6. ‘듬들이기’를 시작합니다’ 음성이 나오면 오픈쿠킹 버튼을 눌러 뚜껑을 열고 명란젓을 올린 뒤 뚜껑을 닫아줍니다.
(뚜껑을 닫으면 취사가 계속 진행됩니다.)
7. 취사가 완료되면 뚜껑을 열어 골고루 저어준 뒤 쪽파를 올려줍니다.

브로콜리, 표고버섯, 명란젓은 오픈쿠킹을 활용하여 취사 중간에 넣어주세요.
(오픈쿠킹 재료 투입 시점은 레시피를 꼭 지켜주세요.)
지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

02

돼지고기 가지밥



인분 2인분 | 총 요리시간 약 40분 | 메뉴 영양밥-2단계

재료

- 쌀 2컵 (300g)
- 다진 돼지고기 100g
- 가지 1개

고기 밑간 재료

- 간장 3큰술
- 맛술 1큰술
- 다진마늘 1/2큰술
- 다진파 1/2작은술
- 참기름 1작은술
- 소금 약간
- 후추 약간

양념장

- 간장 3큰술
- 맛술 1큰술
- 고춧가루 1큰술
- 다진대파 1큰술
- 올리고당 1작은술
- 참기름 1작은술
- 통깨 약간

요리방법

1. 가지는 둥근 모양으로 썰어줍니다.
2. 썰어둔 가지와 다진 돼지고기에 밑간 재료를 넣고 버무려줍니다.
3. 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 무압백미 물눈금 2까지 물을 부어줍니다.
4. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
5. 좌/우 버튼으로 [영양밥-2단계] 메뉴를 선택한 후 시작 버튼을 눌러 취사를 시작합니다.
6. 취사 시작 15분 뒤 오픈쿡팅 버튼을 눌러 뚜껑을 열고 재료를 골고루 올린 후 뚜껑을 닫아줍니다.
(뚜껑을 닫으면 취사가 계속 진행됩니다.)
7. 취사가 완료되면 뚜껑을 열어 밥과 재료를 골고루 섞어준 뒤 양념장을 곁들입니다.

양념한 돼지고기와 가지는 오픈쿡팅을 활용하여 취사 중간에 넣어주세요.
(오픈쿡팅 재료 투입 시점은 레시피를 꼭 지켜주세요.)
지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

03

부추 굴무밥



인분 2인분 | 총 요리시간 약 40분 | 메뉴 영양밥-2단계

재료

- 쌀 2컵 (300g)
- 생굴 200g
- 무 100g

부추양념장

- 부추 20g
- 다진 흉고추 2큰술
- 간장 5큰술
- 다진마늘 1큰술
- 다진양파 1큰술
- 올리고당 1/2큰술
- 참기름 1큰술
- 통깨 1/2큰술

요리방법

1. 무는 채 썰고, 생굴은 소금물에 살살 저어 씻어준 뒤 체에 밟쳐 물기를 뺍니다.
2. 부추는 깨끗이 씻어 송송 썬 뒤 부추양념장을 만들어줍니다.
3. 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 무압백미 물눈금 2까지 물을 부어준 후 쌀 위에 무를 올려줍니다.
4. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
5. 좌/우 버튼으로 **【영양밥-2단계】** 메뉴를 선택한 후 시작 버튼을 눌러 취사를 시작합니다.
6. 취사 시작 15분 뒤 오픈쿡팅 버튼을 눌러 뚜껑을 열고 굽을 골고루 올린 후 뚜껑을 닫아줍니다.
(뚜껑을 닫으면 취사가 계속 진행됩니다.)
7. 취사가 완료되면 뚜껑을 열어 밥과 재료를 골고루 섞어준 뒤 부추 양념장을 곁들입니다.

생굴은 오픈쿡팅을 활용하여 취사 중간에 넣어주세요.
(오픈쿡팅 재료 투입 시점은 레시피를 꼭 지켜주세요.)
지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

관자마늘쫑밥



인분 2인분 | 총 요리시간 약 38분 | 메뉴 영양밥-2단계

재료

- 쌀 2컵 (300g)
- 관자 150g
- 마늘쫑 100g
- 소금 약간
- 후추 약간

육수

- 물 2+1/2컵 (450ml)
- 다시마 4장 (5cm x 5cm)
- 맛술 1큰술
- 쫄유 1큰술

요리방법

1. 육수는 물에 다시, 맛술, 쫄유를 넣고 2~3시간 정도 실온에 두어 육수를 우려냅니다.
2. 관자는 편으로 썰어 소금 후추 간을 하고, 마늘쫑은 송송 썰어줍니다.
3. 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 무압백미 물눈금 2까지 육수를 부어 줍니다.
4. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
5. 좌/우 버튼으로 [영양밥-2단계] 메뉴를 선택한 후 시작 버튼을 눌러 취사를 시작합니다.
6. 취사 시작 15분 뒤 오픈쿡팅 버튼을 눌러 뚜껑을 열고 관자를 올린 후 뚜껑을 닫아줍니다.
(뚜껑을 닫으면 취사가 계속 진행됩니다.)
7. '뜰들이기'를 시작합니다' 음성이 나오면 오픈쿡팅 버튼을 눌러 뚜껑을 열고 마늘쫑을 뿌려준 뒤 뚜껑을 닫아줍니다.
(뚜껑을 닫으면 취사가 계속 진행됩니다.)
8. 취사가 완료되면 뚜껑을 열어 밥과 재료를 골고루 섞어줍니다.

관자, 마늘쫑은 오픈쿡팅을 활용하여 취사 중간에 넣어주세요.
(오픈쿡팅 재료 투입 시점은 레시피를 꼭 지켜주세요.)
지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

05

대 패 삼 겹 살 밥



인분 2인분 | 총 요리시간 약 39분 | 메뉴 영양밥-2단계

재료

- 쌀 2컵 (300g)
- 대파삼겹살 200g
- 양파 1/2개
- 송송 썬 쪽파 약간
- 통깨 약간

요리방법

1. 양파는 얇게 채 썰어 줍니다.
2. 양파와 대파삼겹살에 밑간 재료를 넣고 버무려줍니다.
3. 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 무압백미 물눈금 2까지 물을 부어 줍니다.
4. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
5. 좌/우 버튼으로 [영양밥-2단계] 메뉴를 선택한 후 시작 버튼을 눌러 취사를 시작합니다.
6. 취사 시작 15분 뒤 오픈쿡팅 버튼을 눌러 뚜껑을 열고 재료를 골고루 올린 후 뚜껑을 닫아줍니다.
(뚜껑을 닫으면 취사가 계속 진행됩니다.)
7. 취사가 완료되면 뚜껑을 열어 밥과 재료를 골고루 섞어준 뒤 쪽파와 통깨를 뿌려 완성합니다.

고기 밑간 재료

- 간장 2큰술
- 쫄유 2큰술
- 설탕 1/2큰술
- 맛술 1.5큰술
- 다진마늘 1/2큰술

대파삼겹살, 양파는 오픈쿡팅을 활용하여 취사 중간에 넣어주세요.
(오픈쿡팅 재료 투입 시점은 레시피를 꼭 지켜주세요.)
지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

바지락미나리밥



인분 2인분 | 총 요리시간 약 38분 | 메뉴 영양밥-2단계

재료

- 쌀 2컵 (300g)
- 바지락살 200g
- 미나리 1줄

육수

- 물 2+1/2컵 (450ml)
- 다시마 4장 (5cm x 5cm)
- 맛술 1큰술
- 쪄유 1큰술

요리방법

1. 육수는 물에 다시마, 맛술, 국간장을 넣고 2~3시간 정도 실온에 두어 육수를 우려냅니다.
2. 미나리는 송송 썰고, 바지락은 소금물에 살살 저어 씻어준 뒤 체에 밟쳐 물기를 뺍니다.
3. 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 무압백미 물눈금 2까지 육수를 부어 줍니다.
4. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
5. 좌/우 버튼으로 [영양밥-2단계] 메뉴를 선택한 후 시작 버튼을 눌러 취사 시작합니다.
6. 취사 시작 15분 뒤 오픈쿠킹 버튼을 눌러 뚜껑을 열고 바지락을 골고루 올린 후 뚜껑을 닫아줍니다.
(뚜껑을 닫으면 취사가 계속 진행됩니다.)
7. '듬들이기'를 시작합니다' 음성이 나오면 오픈쿠킹 버튼을 눌러 뚜껑을 열고 미나리를 올려준 뒤 뚜껑을 닫아줍니다.
(뚜껑을 닫으면 취사가 계속 진행됩니다.)
8. 취사가 완료되면 뚜껑을 열어 밥과 재료를 골고루 섞어줍니다.

바지락, 미나리는 오픈쿠킹을 활용하여 취사 중간에 넣어주세요.
(오픈쿠킹 재료 투입 시점은 레시피를 꼭 지켜주세요.)
지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

07

트러플버섯모듬밥



인분 2인분 | 총 요리시간 약 36분 | 메뉴 영양밥-2단계

재료

- 쌀 2컵 (300g)
- 표고버섯 2개
- 만송이버섯 50g
- 양송이버섯 2개
- 트러플오일 1큰술
- 트러플페스토 2큰술
- 소금 약간
- 후추 약간

육수

- 물 2+1/2컵 (450ml)
- 치킨스톡 1/2큰술
- 맛술 1큰술

요리방법

1. 표고버섯, 양송이버섯은 슬라이스하고, 만송이버섯은 먹기 좋게 잘라준 후 소금 후추 간을 한 뒤 트러플오일과 트러플페스토를 넣고 버무려줍니다.
2. 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 무압백미 물눈금 2까지 육수를 부어 줍니다.
3. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
4. 좌/우 버튼으로 **【영양밥-2단계】** 메뉴를 선택한 후 시작 버튼을 눌러 취사를 시작합니다.
5. 취사 시작 15분 뒤 오픈쿠킹 버튼을 눌러 뚜껑을 열고 트러플 버섯 모듬을 올린 후 뚜껑을 닫아줍니다.
(뚜껑을 닫으면 취사가 계속 진행됩니다.)
6. 취사가 완료되면 뚜껑을 열어 골고루 섞어줍니다.

트러플버섯모듬은 오픈쿠킹을 활용하여 취사 중간에 넣어주세요.
(오픈쿠킹 재료 투입 시점은 레시피를 꼭 지켜주세요.)
지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

마파두부밥



인분 2인분 | 총 요리시간 약 35분 | 메뉴 영양밥-2단계

재료

- 쌀 2컵 (300g)
- 두부 1/2모
- 다진 돼지고기 100g
- 맛술 2큰술
- 후추 약간
- 전분물
(전분가루 1/2큰술
물 3큰술)

마파두부소스

- 두반장 2큰술
- 간장 1큰술
- 굴소스 1큰술
- 설탕 1큰술
- 다진마늘 1큰술
- 다진 대파 1큰술
- 다진생강 1작은술
- 다진 청양고추 1큰술
- 참기름 1큰술
- 고춧가루 1/2큰술
- 후추 약간

요리방법

1. 두부는 작은 큐브 모양으로 썰어주고, 청양고추는 잘게 다져줍니다.
2. 다진 돼지고기는 맛술과 후추로 밑간을 해줍니다.
3. 마파두부소스를 만들어 두부와 다진 돼지고기, 전분물을 넣고 섞어 줍니다.
4. 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 무압백미 물눈금 2까지 물을 부어 줍니다.
5. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
6. 좌/우 버튼으로 [영양밥-2단계] 메뉴를 선택한 후 시작 버튼을 눌러 취사를 시작합니다.
7. 취사 시작 15분 뒤 오픈쿡팅 버튼을 눌러 뚜껑을 열고 마파두부 재료를 올린 후 뚜껑을 닫아줍니다.
(뚜껑을 닫으면 취사가 계속 진행됩니다.)
8. 취사가 완료되면 뚜껑을 열어 골고루 섞어줍니다.

마파두부 재료는 오픈쿡팅을 활용하여 취사 중간에 넣어주세요.
(오픈쿡팅 재료 투입 시점은 레시피를 꼭 지켜주세요.)
지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

09

들깨미역밥



인분 2인분 | 총 요리시간 약 36분 | 메뉴 영양밥-2단계

재료

- 쌀 2컵 (300g)
- 건미역 10g
- 참기름 1큰술
- 들깨가루 1큰술

요리방법

1. 육수는 물에 다시마, 맛술, 국간장을 넣고 2~3시간 정도 실온에 두어 육수를 우려냅니다.
2. 미역은 찬물에 불려줍니다.
3. 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 무압백미 물눈금 2까지 육수를 부어 줍니다.
4. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
5. 좌/우 버튼으로 [영양밥-2단계] 메뉴를 선택한 후 시작 버튼을 눌러 취사 시작합니다.
6. 취사 시작 20분 뒤 오픈쿠킹 버튼을 눌러 뚜껑을 열고 미역을 올린 후 뚜껑을 닫아줍니다.
(뚜껑을 닫으면 취사가 계속 진행됩니다.)
7. 취사가 완료되면 뚜껑을 열어 참기름과 들깨가루를 뿌린 후 골고루 섞어줍니다.

육수

- 물 2+1/2컵 (450ml)
- 다시마 4장 (5cm x 5cm)
- 맛술 1큰술
- 국간장 1큰술

미역은 오픈쿠킹을 활용하여 취사 중간에 넣어주세요.
(오픈쿠킹 재료 투입 시점은 레시피를 꼭 지켜주세요.)
지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

10

아보카도 훈제연어 밥



인분 2인분 | 총 요리시간 약 35분 | 메뉴 영양밥-2단계

재료

- 쌀 2컵 (300g)
- 훈제연어 150g
- 아보카도 1개
- 양파 1/4개
- 새싹잎채소 약간

요리방법

1. 훈제연어는 밑간 재료에 넣고 재워줍니다.
2. 아보카도는 껍질을 벗겨 얇게 썰고, 양파는 채썰어줍니다.
3. 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 무압백미 물눈금 2까지 물을 부어줍니다.
4. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
5. 좌/우 버튼으로 [영양밥-2단계] 메뉴를 선택한 후 시작 버튼을 눌러 취사를 시작합니다.
6. ‘듬들이기 시작합니다’ 음성이 나오면 오픈쿠킹 버튼을 눌러 뚜껑을 열고 채썬 양파를 올려준 뒤 뚜껑을 닫아줍니다.
(뚜껑을 닫으면 취사가 계속 진행됩니다.)
7. 취사가 완료되면 뚜껑을 열어 아보카도, 훈제연어, 새싹잎채소를 올려줍니다.

훈제연어 밑간

- 간장 2큰술
- 물 2큰술
- 설탕 1큰술
- 식초 1큰술

양파는 오픈쿠킹을 활용하여 취사 중간에 넣어주세요.
(오픈쿠킹 재료 투입 시점은 레시피를 꼭 지켜주세요.)
지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

난이도 상

STEP 03

건강 치유 레시피
먹자마자 힘이 나는



01

갈릭스테이크밥



인분 2인분 | 총 요리시간 약 39분 | 메뉴 영양밥-3단계

재료

- 쌀 2컵 (300g)
- 등심 300g
- 마늘 10쪽
- 송송 썬 쪽파 약간
- 다진마늘 1큰술
- 버터 2큰술
- 간장 1큰술
- 올리브유 넉넉히
- 소금 약간
- 후추 약간

소스

- 쫄유 2큰술
- 간장 2큰술
- 설탕 약간
- 다진 고추 1개

요리방법

[1차 팬조리]

1. 등심은 소금과 후추로 간을 합니다.
2. 쌀은 깨끗이 씻은 후 체에 받쳐 물기를 제거합니다.
3. 팬이 예열되면 버터 1큰술, 다진마늘 1큰술을 넣고 약불에서 살짝 볶아줍니다.
4. 씻은 쌀과 간장 1큰술, 소금을 넣고 팬에 물기가 없어질 때까지 볶아 줍니다.

[2차 밥솥조리]

5. 볶은 쌀을 내솥에 넣고 무압백미 물눈금 2까지 물을 부어줍니다.
6. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
7. 좌/우 버튼으로 [영양밥-3단계] 메뉴를 선택한 후 시작 버튼을 눌러 취사를 시작합니다.

[3차 팬조리]

8. 마늘은 편으로 썰고 팬에 올리브유를 넉넉히 둘러 마늘 후레이크를 만든 뒤 키친타올로 기름을 제거합니다.
9. 팬에 버터 1큰술을 넣고 등심을 구워줍니다.
10. 구워진 등심은 호일로 감싸 5분간 레스팅한 뒤 슬라이스 해줍니다.
11. 취사가 완료되면 뚜껑을 열어 밥을 저어준 뒤 등심, 마늘 후레이크, 쪽파를 올려 소스와 함께 곁들여 먹습니다.

지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.



인분 2인분 | 총 요리시간 약 38분 | 메뉴 영양밥-3단계

재료

- 쌀 2컵 (300g)
- 연어 250g
- 쫄유 1큰술
- 맛술 1큰술
- 올리브유 약간
- 송송 쌈 쪽파 약간
- 계란 1개

연어 밑간

- 쫄유 1큰술
- 맛술 1큰술
- 간장 1큰술
- 다시마 3장 (5cm x 5cm)
- 물 1/2컵 (90ml)

육수

- 물 2+1/2컵 (450ml)
- 다시마 5장 (5cm x 5cm)

양념장

- 다진 쪽파 3큰술
- 다진 흉고추 1개
- 다진 청양고추 1개
- 통깨 1큰술
- 쫄유 2큰술
- 간장 1큰술
- 맛술 1/2큰술

요리방법

[1차 밥솥조리]

1. 육수는 물에 다시마를 넣고 2~3시간 정도 실온에 두어 육수를 우려냅니다.
2. 연어는 흐르는 물에 씻은 뒤 연어 밑간 재료에 담궈 1시간 정도 재워줍니다.
3. 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 무압백미 물눈금 2까지 육수를 부어 준 뒤, 쫄유 1큰술, 맛술 1큰술을 넣고 섞어줍니다.
4. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
5. 좌/우 버튼으로 [영양밥-3단계] 메뉴를 선택한 후 시작 버튼을 눌러 취사를 시작합니다.

[2차 팬조리]

6. 팬에 올리브유를 두르고 재워둔 연어와 소스를 넣고 구워줍니다.

[3차 밥솥조리]

7. ‘뜰들이기를 시작합니다’ 음성이 나오면 오픈쿠킹 버튼을 눌러 뚜껑을 열고 구운 연어와 쪽파를 올린 뒤 뚜껑을 닫아줍니다.
(뚜껑을 닫으면 취사가 계속 진행됩니다.)
8. 취사가 완료되면 뚜껑을 열어 양념장을 넣고 골고루 섞은 후 그릇에 옮겨 담고 계란 노른자를 올려 완성합니다.

구운 연어와 쪽파는 오픈쿠킹을 활용하여 취사 중간에 넣어주세요.
(오픈쿠킹 재료 투입 시점은 레시피를 꼭 지켜주세요.)
지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

03

차돌박이참나물밥



인분 2인분 | 총 요리시간 약 39분 | 메뉴 영양밥-3단계

재료

- 쌀 2컵 (300g)
- 차돌박이 200g
- 참나물 100g
- 쫄유 1큰술
- 참기름 1큰술

고기 밑간

- 간장 2큰술
- 맛술 2큰술
- 설탕 1작은술
- 다진마늘 1작은술
- 참기름 1작은술

육수

- 물 2+1/2컵 (450ml)
- 다시마 4장 (5cm x 5cm)

고추냉이장

- 고추냉이 1/2큰술
- 진간장 1/2큰술
- 물 2큰술

요리방법

[1차 밥솥조리]

1. 육수는 물에 다시마를 넣고 2~3시간 정도 실온에 두어 육수를 우려냅니다.
2. 참나물은 깨끗이 씻어 줄기 부분은 송송 썰고 잎 부분은 따로 준비합니다.
3. 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 무압백미 물눈금 2까지 육수를 부어 준 뒤, 쫄유, 참기름을 넣고 섞어줍니다.
4. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
5. 좌/우 버튼으로 [영양밥-3단계] 메뉴를 선택한 후 시작 버튼을 눌러 취사를 시작합니다.

[2차 팬조리]

6. 팬에 밑간 한 차돌박이를 넣고 볶아줍니다.

[3차 밥솥조리]

7. '뜰들이기를 시작합니다' 음성이 나오면 오픈쿠킹 버튼을 눌러 뚜껑을 열고 볶은 차돌박이와 참나물 줄기 부분을 올린 후 뚜껑을 닫아줍니다.
(뚜껑을 닫으면 취사가 계속 진행됩니다.)
8. 취사가 완료되면 뚜껑을 열어 참나물 잎 부분을 올려 고추냉이장을 걸들입니다.

볶은 차돌박이와 참나물 줄기 부분은 오픈쿠킹을 활용하여 취사 중간에 넣어주세요.

(오픈쿠킹 재료 투입 시점은 레시피를 꼭 지켜주세요.)

지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.



인분 2인분 | 총 요리시간 약 37분 | 메뉴 영양밥-3단계

재료

- 쌀 2컵 (300g)
- 전복(소) 6미
- 표고버섯 2개
- 맛술 1/2작은술
- 참기름 2큰술
- 버터 1큰술
- 까나리액젓 1큰술
- 국간장 1큰술

요리방법

[1차 팬조리]

1. 쌀은 깨끗이 씻은 후 체에 받쳐 물기를 제거합니다.
2. 전복 표면은 칫솔로 문지르듯 닦아낸 후, 깨끗이 씻어 살과 껍질을 분리합니다.
3. 살에 붙은 내장을 분리하고 이빨을 제거합니다.
4. 손질한 전복은 칼집을 넣고 슬라이스 합니다.
(전복 2마리는 가로 세로로 촘촘하게 칼집만 넣어줍니다.)
5. 팬에 참기름 1큰술을 두르고 전복을 넣고 볶은 뒤 접시에 옮겨 담습니다.
6. 팬에 참기름 1큰술과와 버터를 녹인 후 전복내장과 맛술을 넣고 살짝 볶아줍니다.
7. 씻은 쌀과 까나리액젓, 국간장을 넣고 팬에 물기가 없어질 때까지 볶아줍니다.

[2차 밥솥조리]

8. 볶은 쌀을 내솥에 넣고 무압백미 물눈금 2까지 물을 부어준 후 그 위에 표고 버섯을 슬라이스하여 골고루 올려줍니다.
9. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
10. 좌/우 버튼으로 [영양밥-3단계] 메뉴를 선택한 후 시작 버튼을 눌러 취사를 시작합니다.
11. '듬들이기를 시작합니다' 음성이 나오면 오픈쿠킹 버튼을 눌러 뚜껑을 열고 구운 전복을 올린 후 뚜껑을 닫아줍니다.
(뚜껑을 닫으면 취사가 계속 진행됩니다.)
12. 취사가 완료되면 뚜껑을 열어 골고루 잘 섞어줍니다.

구운 전복은 오픈쿠킹을 활용하여 취사 중간에 넣어주세요.

(오픈쿠킹 재료 투입 시점은 레시피를 꼭 지켜주세요.)

지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

05

소고기죽순밥



인분 2인분 | 총 요리시간 약 38분 | 메뉴 영양밥-3단계

재료

- 쌀 2컵 (300g)
- 다진 소고기 100g
- 죽순 100g
- 들기름 1큰술
- 다진 마늘 1큰술
- 송송 썬 쪽파 약간

고기 밑간

- 간장 1큰술
- 참기름 1큰술
- 후추 약간

육수

- 물 2+1/2컵 (450ml)
- 다시마 4장 (5cm x 5cm)

요리방법

[1차 팬조리]

1. 육수는 물에 다시마를 넣고 2~3시간 정도 실온에 두어 육수를 우려냅니다.
2. 팬에 들기름을 두르고 편으로 썬 죽순을 넣고 볶은 후 접시에 옮깁니다.
3. 팬에 밑간 한 소고기와 다진 마늘을 넣고 볶아줍니다.

[2차 밥솥조리]

4. 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 육수를 무압백미 물눈금 2까지 부어 줍니다.
5. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
6. 좌/우 버튼으로 [영양밥-3단계] 메뉴를 선택한 후 시작 버튼을 눌러 취사를 시작합니다.
7. '듬들이기 시작합니다' 음성이 나오면 오픈쿠킹 버튼을 눌러 뚜껑을 열고 볶은 죽순과 소고기를 올린 뒤 뚜껑을 닫아줍니다.
(뚜껑을 닫으면 취사가 계속 진행됩니다.)
8. 취사가 완료되면 쪽파를 올려 완성합니다.

볶은 죽순과 소고기는 오픈쿠킹을 활용하여 취사 중간에 넣어주세요.
(오픈쿠킹 재료 투입 시점은 레시피를 꼭 지켜주세요.)
지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

06

홍합톳밥



인분 2인분 | 총 요리시간 약 37분 | 메뉴 영양밥-3단계

재료

- 쌀 2컵 (300g)
- 홍합살 150g
- 삶은 톳 100g
- 참기름 1큰술
- 쫄유 1큰술
- 맛술 1큰술
- 소금 약간

육수

- 물 2+1/2컵 (450ml)
- 다시마 4장 (5cm x 5cm)

달래 양념장

- 송송 썬 달래 50g
- 간장 3큰술
- 액젓 1큰술
- 고춧가루 1큰술
- 매실액 1/2큰술
- 참기름 1큰술
- 통깨 약간

요리방법

[1차 팬조리]

1. 육수는 물에 다시마를 넣고 2~3시간 정도 실온에 두어 육수를 우려냅니다.
2. 홍합살은 소금물에 씻고, 톳은 한입 크기로 잘라줍니다.
3. 팬에 참기름을 두르고 홍합살과 톳을 넣고 볶다가 맛술, 쫄유를 넣고 살짝 볶아줍니다.

[2차 밥솥조리]

4. 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 육수를 무압백미 물눈금 2까지 부어 줍니다.
5. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
6. 좌/우 버튼으로 [영양밥-3단계] 메뉴를 선택한 후 시작 버튼을 눌러 취사를 시작합니다.
7. '듬들이기를 시작합니다' 음성이 나오면 오픈쿠킹 버튼을 눌러 뚜껑을 열고 볶은 홍합살과 톳을 올린 뒤 뚜껑을 닫아줍니다.
(뚜껑을 닫으면 취사가 계속 진행됩니다.)
8. 취사가 완료되면 달래 양념장과 함께 곁들입니다.

볶은 홍합살과 톳은 오픈쿠킹을 활용하여 취사 중간에 넣어주세요.
(오픈쿠킹 재료 투입 시점은 레시피를 꼭 지켜주세요.)
지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.
오픈쿠킹 재료 투입 시점은 레시피를 꼭 지켜주세요.

아스파라거스토마토밥



인분 2인분 | 총 요리시간 약 43분 | 메뉴 영양밥-3단계

재료

- 쌀 2컵 (300g)
- 아스파라거스 100g
- 토마토 2개
- 다진 소고기 100g
- 올리브유 1큰술
- 버터 1큰술
- 다진마늘 1큰술

고기 밑간

- 간장 1큰술
- 참기름 1큰술
- 후추 약간

육수

- 물 2+1/2컵 (450ml)
- 치킨스톡 1/2큰술

요리방법

[1차 팬조리]

1. 아스파라거스와 토마토 1개는 잘게 썰고, 남은 토마토는 십자로 칼집을 내줍니다.
2. 다진 소고기는 간장, 참기름, 후추로 밑간을 해줍니다.
3. 팬이 예열되면 올리브유, 버터, 다진마늘을 넣고 약불에서 살짝 볶아줍니다.
4. 고기를 넣고 볶다가 잘게 썬 토마토를 넣고 살짝 볶아줍니다.

[2차 밥솥조리]

5. 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 육수를 무압백미 물눈금 2까지 부어 준 뒤 볶은 고기와 토마토를 넣고 섞어줍니다.
6. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
7. 좌/우 버튼으로 [영양밥-3단계] 메뉴를 선택한 후 시작 버튼을 눌러 취사를 시작합니다.
8. 취사 시작 20분 뒤 오픈쿡팅 버튼을 눌러 뚜껑을 열고 아스파라거스를 골고루 넣고 가운데에 토마토를 올린 후 뚜껑을 닫아줍니다. (뚜껑을 닫으면 취사가 계속 진행됩니다.)
9. 취사가 완료되면 뚜껑을 열어 골고루 섞어줍니다.

아스파라거스와 훌토마토는 오픈쿡팅을 활용하여 취사 중간에 넣어주세요.
(오픈쿡팅 재료 투입 시점은 레시피를 꼭 지켜주세요.)
지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

삼겹살고사리밥



인분 2인분 | 총 요리시간 약 38분 | 메뉴 영양밥-3단계

재료

- 쌀 2컵 (300g)
- 삼겹살 200g
- 삶은 고사리 150g
- 송송 썬 쪽파 약간

고사리 밑간

- 들기름 1큰술
- 소금 약간
- 후추 약간

고기 밑간

- 간장 1큰술
- 맛술 1큰술
- 설탕 1큰술
- 다진마늘 1/2큰술
- 참기름 1큰술

요리방법

[1차 밥솥조리]

1. 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 물을 무압백미 물눈금 2까지 부어줍니다.
2. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
3. 좌/우 버튼으로 [영양밥-3단계] 메뉴를 선택한 후 시작 버튼을 눌러 취사를 시작합니다.

[2차 팬조리]

4. 밑간 한 삼겹살은 한입 크기로 썬 뒤 팬에 노릇하게 볶아줍니다.

[3차 밥솥조리]

5. '듬들이기를 시작합니다' 음성이 나오면 오픈쿠킹 버튼을 눌러 뚜껑을 열고 볶은 삼겹살과 밑간 한 고사리를 올린 뒤 뚜껑을 닫아 줍니다.
(뚜껑을 닫으면 취사가 계속 진행됩니다.)
6. 취사가 완료되면 쪽파를 올려 완성합니다.

볶은 삼겹살과 고사리는 오픈쿠킹을 활용하여 취사 중간에 넣어주세요.

(오픈쿠킹 재료 투입 시점은 레시피를 꼭 지켜주세요.)

지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

매콤쭈꾸미밥



인분 2인분 | 총 요리시간 약 38분 | 메뉴 영양밥-3단계

재료

- 쌀 2컵 (300g)
- 쭈꾸미 300g
- 양파 1/2개
- 당근 20g
- 대파 1/3대
- 청양고추 1개
- 식용유 넉넉히
- 소금 약간
- 밀가루 약간
- 통깨 1큰술

쭈꾸미 양념

- 고춧가루 3큰술
- 고추장 2큰술
- 간장 2큰술
- 설탕 1큰술
- 올리고당 1작은술
- 맛술 1큰술
- 다진마늘 1큰술
- 후추 약간

요리방법

[1차 냄비조리]

1. 쭈꾸미는 내장과 입을 제거한 후 밀가루에 문질러 씻은 뒤 충분히 헹궈줍니다.
2. 끓는물에 소금과 쭈꾸미를 넣고 20초 정도 데친 후 찬물에 헹궈 물기를 빼 줍니다.

[2차 팬조리]

3. 양파, 당근, 대파, 청양고추는 얇게 채 썰어줍니다.
4. 팬에 식용유를 두르고 대파를 넣고 볶아 파기름을 만듭니다.
5. 그 위에 당근, 양파를 넣고 센불에 볶아줍니다.
6. 야채가 익으면 데친 쭈꾸미와 양념, 청양고추를 넣고 센불에 살짝 볶아줍니다.

[3차 밥솥조리]

7. 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 물을 무압백미 물눈금 2까지 부어줍니다.
8. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
9. 좌/우 버튼으로 [영양밥-3단계] 메뉴를 선택한 후 시작 버튼을 눌러 취사를 시작합니다.
10. '듬들이기를 시작합니다' 음성이 나오면 오픈쿠킹 버튼을 눌러 뚜껑을 열고 쭈꾸미 볶음을 올린 뒤 뚜껑을 닫아줍니다.
(뚜껑을 닫으면 취사가 계속 진행됩니다.)
11. 취사가 완료되면 뚜껑을 열어 통깨를 뿌려 잘 섞어줍니다.

쭈꾸미 볶음은 오픈쿠킹을 활용하여 취사 중간에 넣어주세요.

(오픈쿠킹 재료 투입 시점은 레시피를 꼭 지켜주세요.)

지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

곤드레버섯밥



인분 2인분 | 총 요리시간 약 38분 | 메뉴 영양밥-3단계

재료

- 쌀 2컵 (300g)
- 표고버섯 3개
- 건 곤드레 25g

요리방법

[1차 냄비조리]

1. 끓는 물에 건 곤드레를 넣고 약 15분 삶은 뒤 그 물에 2~3시간 불려 줍니다.
2. 불린 후 곤드레 물기를 짜고 먹기 좋게 잘라준 후 밑간 재료를 넣고 버무려줍니다.

[2차 팬조리]

3. 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 물을 무압백미 물눈금 2까지 부어줍니다.
4. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
5. 좌/우 버튼으로 [영양밥-3단계] 메뉴를 선택한 후 시작 버튼을 눌러 취사를 시작합니다.

[3차 밥솥조리]

6. 취사 시작 15분 뒤 오픈쿠킹 버튼을 눌러 뚜껑을 열고 곤드레 나물을 올린 후 슬라이스한 표고버섯을 넣고 뚜껑을 닫아줍니다.
(뚜껑을 닫으면 취사가 계속 진행됩니다.)
7. 취사가 완료되면 뚜껑을 열어 밥과 재료를 골고루 섞어줍니다.

곤드레 나물과 표고버섯은 오픈쿠킹을 활용하여 취사 중간에 넣어주세요.
(오픈쿠킹 재료 투입 시점은 레시피를 꼭 지켜주세요.)
지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

누룽지/송능

STEP 04

깔끔한
입가심
식사의
마무리



01

누룽지



인분 4인분 | 총 요리시간 약 55분 | 메뉴 영양밥-4단계

재료

요리방법

○ 쌀 4컵 (600g)

1. 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 무압백미 물눈금 4까지 물을 부어 줍니다.
2. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
3. 좌/우 버튼으로 [영양밥-4단계] 메뉴를 선택한 후 시작 버튼을 눌러 취사를 시작합니다.
4. 보온으로 되면 밥을 잘 섞어 준 후, 누룽지는 따로 드시거나 숭늉 메뉴를 사용하여 줍니다.

누룽지 취사 후 스테인리스 내솥에 밥이 놀어붙은 경우 따뜻한 물에 30분 이상 불린 후 세척하여 주시거나, 숭늉 메뉴를 사용하여 주세요.

재료에 표시된 컵은 밥솥에 들어있는 계량컵(물: 180ml, 쌀: 150g) 기준입니다.
지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.



인분 1~2인분 | 총 요리시간 20~25분 | 메뉴 송능

재료

구분	영양밥-4단계(누룽지)		시판 누룽지	
누룽지	60g (누룽지 2인분 기준)	120g (누룽지 4인분 기준)	60g	120g
물	2cup(360ml)	4cup(720ml)	2.5cup(450ml)	5cup(900ml)
설정시간	20분	25분	20분	25분

* 영양밥 4단계(누룽지) 취사 후, 밥을 덜어낸 뒤 남은 누룽지로 송능 메뉴를 사용해주세요.

요리방법

1. 영양밥 4단계(누룽지) 취사 후 만들어진 누룽지 또는 시판 누룽지를 내솥에 계량하여 넣어줍니다.
2. 내솥에 계량컵을 이용하여 인분수별 물을 부어줍니다.
3. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
4. 좌/우 버튼으로 [송능] 메뉴를 선택한 후 용량별 설정 시간을 맞춘 뒤 시작 버튼을 눌러 취사를 시작합니다.
5. 송능이 완료되면 뚜껑을 열어 바닥까지 저어줍니다.

재료에 표시된 컵은 밥솥에 들어있는 계량컵(물: 180ml, 쌀: 150g) 기준입니다.
기호에 따라 누룽지 양, 물의 양, 설정시간을 조절하여 주세요.
지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

만능찜

일품 레시피

집에서 차리는 파인다이닝



01

수육



인분 3인분 | 총 요리시간 30분 | 메뉴 만능찜

재료

- 수육용 돼지고기 400g
- 생강 1개
- 마늘 약간
- 청, 흥고추 약간
- 김치 약간
- 찜판

요리방법

1. 내솥에 물 1.5컵(270ml)을 넣고 찜판을 넣어줍니다.
2. 돼지고기를 2~3등분 하여 찜판 위에 놓고 생강을 얇게 썰어 2~3쪽 올려줍니다.
3. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 고압모드로 돌려줍니다.
4. 좌/우 버튼으로 [만능찜] 메뉴를 선택한 후 시간을 30분으로 설정 한 후 시작 버튼을 눌러 요리를 시작합니다.
5. 요리가 완료되면 뚜껑을 열어 식힌 후 먹기 좋은 크기로 썰어 마늘, 고추, 김치와 함께 곁들입니다.

생강을 함께 넣고 조리하면 돼지고기 특유의 잡내를 없앨 수 있습니다.
기호에 따라 설정시간을 조절하여 주세요.
지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

02

닭가슴살야채냉채



인분 2인분 | 총 요리시간 20분 | 메뉴 만능찜

재료

- 닭가슴살 2쪽
- 부추 20g
- 빨강파프리카 1/2개
- 노랑파프리카 1/2개
- 오이 1/2개
- 양파 1/4개
- 당근 1/2개
- 후추 약간
- 월계수잎 2장
- 찜판

요리방법

1. 파프리카, 오이, 양파, 당근은 채 썰어 줍니다.
2. 내솥에 물 1.5컵(270ml)을 넣고 찜판 위에 닭가슴살을 넣은 뒤 그 위에 후추와 월계수잎을 올려줍니다.
3. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 고압모드로 돌려줍니다.
4. 좌/우 버튼으로 [만능찜] 메뉴를 선택한 후 시간을 **20분**으로 설정 한 후 시작 버튼을 눌러 요리를 시작합니다.
5. 요리가 완료되면 뚜껑을 열어 닭가슴살을 꺼내 식혀준 뒤, 한입 크기로 잘게 찢어줍니다.
6. 볼에 손질한 야채, 닭가슴살, 소스를 넣고 잘 버무려줍니다.

소스

- 다진마늘 1/2큰술
- 설탕 1/2큰술
- 매실청 1.5큰술
- 간장 1/2큰술
- 식초 1.5큰술
- 연겨자 1작은술
- 레몬즙 1/2작은술
- 참기름 1/2작은술
- 소금 약간
- 후추 약간

월계수잎을 넣고 조리하면 닭고기 특유의 잡내를 없앨 수 있습니다.
기호에 따라 설정시간을 조절하여 주세요.
지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

03

감바스알아히요



인분 2인분 | 총 요리시간 15분 | 메뉴 만능찜

재료

- 새우 200g
- 마늘 50g
- 양송이버섯 1개
- 블랙올리브 2개
- 다진마늘 2큰술
- 페파론치노 3개
- 올리브유 100g
- 허브솔트 1작은술
- 바게트빵
- 파슬리 약간

요리방법

1. 새우는 물에 씻어 물기를 제거하고 마늘, 양송이버섯, 블랙올리브는 얇게 썰어줍니다.
2. 내솥에 모든 재료를 넣고 섞어줍니다.
3. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 고압모드로 돌려줍니다.
4. 좌/우 버튼으로 [만능찜] 메뉴를 선택한 후 시간을 15분으로 설정 한 후 시작 버튼을 눌러 요리를 시작합니다.
5. 요리가 완료되면 뚜껑을 열어 파슬리가루를 뿌려준 뒤 바게트빵과 곁들입니다.

기호에 따라 설정시간을 조절하여 주세요.
지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

04

양송이치즈구이



인분 2인분 | 총 요리시간 13분 | 메뉴 만능찜

재료

- 양송이버섯 8개
- 크림소스 4큰술
- 모짜렐라치즈 8조각
- 체다치즈 8조각
- 소금 약간
- 파슬리가루 약간
- 찜판

요리방법

1. 양송이버섯은 속을 파내어 크림소스를 넣어준 후 소금 간을 합니다.
2. 내솥에 물 1컵(180ml)을 넣고 찜판 위에 양송이버섯을 올려줍니다.
3. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 고압모드로 돌려줍니다.
4. 좌/우 버튼으로 [만능찜] 메뉴를 선택한 후 시간을 **10분**으로 설정 한 후 시작 버튼을 눌러 요리를 시작합니다.
5. 요리가 완료되면 뚜껑을 열어 모짜렐라치즈와 체다치즈를 올려준 후 뚜껑을 닫고 치즈가 녹을 때까지 약 3분간 기다립니다.
6. 치즈가 녹으면 접시에 옮긴 후, 파슬리가루를 뿌려줍니다.

기호에 따라 설정시간을 조절하여 주세요.
지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

05

차돌야채말이찜



인분 2인분 | 총 요리시간 15분 | 메뉴 만능찜

재료

- 차돌박이 8장
- 숙주 100g
- 깻잎 4장
- 표고버섯 1개
- 채 썬 각종야채
(당근, 부추, 팽이버섯,
양파)
- 면포 1개
- 찜판

요리방법

1. 숙주는 깨끗이 씻어 준비하고, 깻잎은 반으로 잘라줍니다.
2. 표고버섯은 밑등을 제거하고 윗면에 별모양으로 칼집을 넣어줍니다.
3. 차돌박이를 펼쳐 그 위에 깻잎을 깔고 각종 야채를 넣고 말아줍니다.
4. 내솥에 물 1컵(180ml)을 붓고 찜판을 넣은 뒤 면포를 펼쳐 넣습니다.
(내솥 밖으로 튀어 나온 면포는 안쪽으로 말아 넣어 주십시오.)
5. 면포 위에 숙주를 넓게 펼쳐줍니다.
6. 차돌야채말이를 차곡차곡 넣어준 뒤 한쪽에 표고버섯을 올려줍니다.
7. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 고압모드로 돌려줍니다.
8. 좌/우 버튼으로 [만능찜] 메뉴를 선택한 후 시간을 15분으로 설정한 후 시작 버튼을 눌러 요리를 시작합니다.
9. 요리가 완료되면 뚜껑을 열어 면포의 사방을 모아 잡고 조심스럽게 꺼내어 접시에 옮겨 담은 후 소스와 곁들입니다.
(이 때, 내솥과 면포가 뜨거우니 주의하십시오.)

▣ 푸즈소스

- 간장 1큰술
- 레몬즙 1큰술
- 올리고당 1큰술
- 맛술 1/2큰술
- 씨겨자 약간

기호에 따라 설정시간을 조절하여 주세요.

지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

수비드

정학한 은도로 찬찬히

느림의 미학



01

수비드등심스테이크



인분 2인분 | 총 요리시간 약 1시간 15분 | 메뉴 수비드

재료

- 소고기 등심
(250~300g, 두께 3cm)
- 버터 5g
- 올리브유 약간
- 소금 약간
- 후추 약간
- 가정용 진공포장기
- 진공포장 비닐팩

굽기

- 올리브유 6T

요리방법

1. 키친타올로 고기의 물기를 제거한 후 올리브유, 소금, 후추를 뿌려 줍니다.
2. 버터와 함께 진공 포장 비닐팩에 넣어 진공포장기를 이용하여 압축 합니다.
3. 내솥에 물을 된죽 1.5까지 부어줍니다.
4. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
5. 좌/우 버튼으로 [수비드] 메뉴를 선택한 후 온도: [레이(40°C)/미디움 (50°C)/웰던(70°C)]로 설정한 뒤 시작 버튼을 눌러 요리를 시작합니다.
6. ‘예열이 완료되었습니다. 요리재료를 넣어주세요’ 음성이 나오면 뚜껑을 열어 진공포장된 고기를 넣고 뚜껑을 닫은 후 시간:[1시간]으로 설정한 뒤 시작 버튼을 눌러줍니다.
7. 요리가 완료되면, 고기는 비닐팩에서 꺼내 키친타올로 물기를 제거 합니다.
8. 팬에 올리브유를 두르고 강한 불로 1분~1분30초 씩 뒤집어 가며 구워 접시에 담아 썰어 드십시오.

기호에 따라 설정 온도 및 시간을 조절하여 주세요.

사용환경, 수온, 재료량에 따라 요리 품질이 상이할 수 있습니다.

내용물의 온도는 사용조건, 환경에 따라 설정 온도와 다소 차이가 날 수 있습니다.

지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

02

수비드 야채



인분 2인분 | 총 요리시간 약 1시간 10분 ~ 약 2시간 10분 | 메뉴 수비드

재료

- 감자 100g
- 당근 100g
- 표고버섯 100g
- 쥬키니호박 100g
- 버터 각 5g씩
- 소금 약간
- 후추 약간 올리브유 약간

요리방법

1. 야채는 적당한 크기로 썰어 소금, 후추를 뿌려줍니다.
2. 버터와 함께 각각 진공 포장 비닐팩에 넣어 진공포장기를 이용하여 입축합니다.
3. 내솥에 물을 된죽 1.5까지 부어 줍니다.
4. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
5. 좌/우 버튼으로 [수비드] 메뉴를 선택한 후 온도: [85°C]로 설정한 뒤 시작 버튼을 눌러 요리를 시작합니다.
6. '예열이 완료되었습니다. 요리재료를 넣어주세요' 음성이 나오면 뚜껑을 열어 진공 포장된 야채를 넣고 뚜껑을 닫은 후 시간: [부드러운 야채(1시간)/단단한 야채(2시간)]으로 설정한 뒤 시작 버튼을 눌러 줍니다.
7. 요리가 완료되면 야채는 비닐팩에서 꺼내 팬에 구워줍니다.

기호에 따라 설정 온도 및 시간을 조절하여 주십시오.
사용환경, 수온, 재료량에 따라 요리 품질이 상이할 수 있습니다.
내용물의 온도는 사용조건, 환경에 따라 설정 온도와 다소 차이가 날 수 있습니다.
지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

이유식

성장단계별 레시피

매끼니 완밥



후기(10~12개월)

하루 세끼 규칙적인 이유식을 진행하며 재료들이 좀 더 큼직해져 씹는 연습을 도와주는 단계입니다.

01 단호박스프



1회 권장량 약 180g | 총 요리시간 30분 | 메뉴 이유식

재료

- 단호박 100g
- 빵가루 1큰술
- 물 90ml
- 우유 약간

요리방법

1. 단호박은 노랗게 잘 익은 것으로 골라 껍질을 벗기고 씨를 제거한 후 얇게 썰어 물에 행궈줍니다.
2. 내솥에 단호박, 빵가루, 물을 넣어줍니다.
3. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
4. 좌/우 버튼으로 [이유식] 메뉴를 선택한 후 시간을 30분으로 설정한 뒤 시작 버튼을 눌러 요리를 시작합니다.
5. 이유식이 완료되면 뚜껑을 열어 나무주걱으로 으깨어 뜨거울 때 우유를 넣고 섞어줍니다.

02 고구마사과죽



1회 권장량 약 180g | 총 요리시간 50분 | 메뉴 이유식

재료

- 고구마 70g
- 사과 70g
- 물 90ml

요리방법

1. 사과와 고구마는 껍질을 벗겨 얇게 썰어줍니다.
2. 내솥에 고구마, 사과, 물을 넣어줍니다.
3. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
4. 좌/우 버튼으로 [이유식] 메뉴를 선택한 후 시간을 50분으로 설정한 뒤 시작 버튼을 눌러 요리를 시작합니다.
5. 이유식이 완료되면 뚜껑을 열어 나무주걱으로 곱게 으깨어줍니다.

03 새우전복진밥



1회 권장량 약 180g | 총 요리시간 30분 | 메뉴 이유식

재료

- 밥 70g
- 새우 40g
- 전복 40g
- 양파 15g
- 당근 10g
- 표고버섯 15g
- 물 150ml

요리방법

1. 새우, 전복, 양파, 당근, 표고버섯은 곱게 다져줍니다.
2. 다진 재료는 밥, 물과 함께 내솥에 넣고 섞어줍니다.
3. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
4. 좌/우 버튼으로 [이유식] 메뉴를 선택한 후 시간을 30분으로 설정한 뒤 시작 버튼을 눌러 요리를 시작합니다.
5. 이유식이 완료되면 뚜껑을 열어 나무주걱으로 잘 저어 줍니다.

기호에 따라 설정시간을 조절하여 주세요.

지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

계란, 우유, 대두, 새우, 조개류, 계, 소고기, 닭고기 등 알레르기를 유발할 수 있는 재료는 반드시 알레르기 반응 이상여부를 확인한 후 섭취하시기 바랍니다.

04

한우야채진밥



1회 권장량 약 180g | 총 요리시간 30분 | 메뉴 이유식

재료

- 밥 70g
- 한우 40g
- 애호박 10g
- 양배추 10g
- 시금치 10g
- 당근 10g
- 양파 15g
- 물 150ml

요리방법

1. 한우, 애호박, 양배추, 시금치, 당근, 양파는 곱게 다져 줍니다.
2. 다진 재료는 밥, 물과 함께 내솥에 넣고 섞어줍니다.
3. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
4. 좌/우 버튼으로 [이유식] 메뉴를 선택한 후 시간을 30분으로 설정한 뒤 시작 버튼을 눌러 요리를 시작합니다.
5. 이유식이 완료되면 뚜껑을 열어 나무주걱으로 잘 저어 줍니다.

05

두부느타리진밥



1회 권장량 약 180g | 총 요리시간 30분 | 메뉴 이유식

재료

- 밥 70g
- 두부 15g
- 느타리버섯 15g
- 표고버섯 10g
- 한우 20g
- 무 10g
- 양파 10g
- 물 150ml

요리방법

1. 두부는 물기를 제거한 후 으깨어 준비하고 느타리버섯, 표고버섯, 한우, 무, 양파는 곱게 다져줍니다.
2. 다진 재료는 두부, 밥, 물과 함께 내솥에 넣고 섞어줍니다.
3. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
4. 좌/우 버튼으로 [이유식] 메뉴를 선택한 후 시간을 30분으로 설정한 뒤 시작 버튼을 눌러 요리를 시작합니다.
5. 이유식이 완료되면 뚜껑을 열어 나무주걱으로 잘 저어 줍니다.

06

흑미영양진밥



1회 권장량 약 180g | 총 요리시간 30분 | 메뉴 이유식

재료

- 흑미밥 70g
- 고구마 40g
- 단호박 25g
- 애호박 25g
- 물 150ml

요리방법

1. 단호박, 고구마, 애호박은 곱게 다져줍니다.
2. 다진 재료는 흑미밥, 물과 함께 내솥에 넣고 섞어줍니다.
3. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
4. 좌/우 버튼으로 [이유식] 메뉴를 선택한 후 시간을 30분으로 설정한 뒤 시작 버튼을 눌러 요리를 시작합니다.
5. 이유식이 완료되면 뚜껑을 열어 나무주걱으로 잘 저어 줍니다.

기호에 따라 설정시간을 조절하여 주세요.

지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

계란, 우유, 대두, 새우, 조개류, 게, 소고기, 닭고기 등 알레르기를 유발할 수 있는 재료는 반드시 알레르기 반응 이상여부를 확인한 후 섭취하시기 바랍니다.

완료기 (12개월 이후)

본격적인 유아식을 시작하기 전에 쉽게 적응할 수 있도록 준비하는 단계입니다.

01

참치야채무른밥



02

게살단호박밥



03

한우소고기현미밥



1회 권장량 약 180g | 총 요리시간 30분 | 메뉴 이유식

재료

- 밥 50g
- 참치살(캔) 30g
- 피망 10g
- 당근 10g
- 물 90ml

요리방법

1. 참치살은 기름을 뺀 후 잘게 찢고, 피망과 당근은 곱게 다져줍니다.
2. 그릇에 참치살, 피망, 당근, 물을 넣고 섞어줍니다.
3. 내솥 바닥에 버터를 바른 후, 재료를 넣어줍니다.
4. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
5. 좌/우 버튼으로 [이유식] 메뉴를 선택한 후 시간을 **30분**으로 설정한 뒤 시작 버튼을 눌러 요리를 시작합니다.
6. 이유식이 완료되면 뚜껑을 열어 나무주걱으로 잘 저어 줍니다.

1회 권장량 약 180g | 총 요리시간 30분 | 메뉴 이유식

재료

- 밥 70g
- 게살 30g
- 단호박 20g
- 표고버섯 15g
- 양파 15g
- 당근 15g
- 물 150ml

요리방법

1. 게살, 단호박, 표고버섯, 양파, 당근은 곱게 다져줍니다.
2. 다진 재료는 밥, 물과 함께 내솥에 넣고 섞어줍니다.
3. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
4. 좌/우 버튼으로 [이유식] 메뉴를 선택한 후 시간을 **30분**으로 설정한 뒤 시작 버튼을 눌러 요리를 시작합니다.
5. 이유식이 완료되면 뚜껑을 열어 나무주걱으로 잘 저어 줍니다.

1회 권장량 약 180g | 총 요리시간 30분 | 메뉴 이유식

재료

- 현미밥 70g
- 한우 40g
- 표고버섯 15g
- 양파 15g
- 당근 10g
- 물 150ml

요리방법

1. 한우, 표고버섯, 양파, 당근은 잘게 다져줍니다.
2. 다진 재료는 현미밥, 물과 함께 내솥에 넣고 섞어 줍니다.
3. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
4. 좌/우 버튼으로 [이유식] 메뉴를 선택한 후 시간을 **30분**으로 설정한 뒤 시작 버튼을 눌러 요리를 시작합니다.
5. 이유식이 완료되면 뚜껑을 열어 나무주걱으로 잘 저어 줍니다.

기호에 따라 설정시간을 조절하여 주세요.

지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

계란, 우유, 대두, 새우, 조개류, 계, 소고기, 닭고기 등 알레르기를 유발할 수 있는 재료는 반드시 알레르기 반응 이상여부를 확인한 후 섭취하시기 바랍니다.

04

흰살생선버섯밥



1회 권장량 약 180g | 총 요리시간 30분 | 메뉴 이유식

재료

- 밥 70g
- 가자마실 30g
- 팽이버섯 20g
- 표고버섯 20g
- 무 15g
- 당근 15g
- 물 150ml

요리방법

1. 가자마실, 팽이버섯, 표고버섯, 무, 당근은 곱게 다져 줍니다.
2. 다진 재료는 밥, 물과 함께 내솥에 넣고 섞어줍니다.
3. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
4. 좌/우 버튼으로 [이유식] 메뉴를 선택한 후 시간을 30분으로 설정한 뒤 시작 버튼을 눌러 요리를 시작합니다.
5. 이유식이 완료되면 뚜껑을 열어 나무주걱으로 잘 저어 줍니다.

05

닭안심청경채밥



1회 권장량 약 180g | 총 요리시간 30분 | 메뉴 이유식

재료

- 밥 70g
- 닭안심 40g
- 청경채 15g
- 당근 15g
- 부추 15g
- 양파 15g
- 물 150ml

요리방법

1. 닭안심, 청경채, 당근, 부추, 양파는 곱게 다져줍니다.
2. 다진 재료는 밥, 물과 함께 내솥에 넣고 섞어줍니다.
3. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
4. 좌/우 버튼으로 [이유식] 메뉴를 선택한 후 시간을 30분으로 설정한 뒤 시작 버튼을 눌러 요리를 시작합니다.
5. 이유식이 완료되면 뚜껑을 열어 나무주걱으로 잘 저어 줍니다.

06

삼색치즈밥



1회 권장량 약 180g | 총 요리시간 30분 | 메뉴 이유식

재료

- 밥 70g
- 아기치즈 30g
- 당근 15g
- 양배추 15g
- 시금치 15g
- 양파 15g
- 물 150ml

요리방법

1. 치즈, 당근, 양배추, 시금치, 양파는 곱게 다져줍니다.
2. 다진 재료는 밥, 물과 함께 내솥에 넣고 섞어줍니다.
3. 뚜껑을 닫고 핸들 손잡이를 무압모드로 돌려줍니다.
4. 좌/우 버튼으로 [이유식] 메뉴를 선택한 후 시간을 30분으로 설정한 뒤 시작 버튼을 눌러 요리를 시작합니다.
5. 이유식이 완료되면 뚜껑을 열어 나무주걱으로 잘 저어 줍니다.

기호에 따라 설정시간을 조절하여 주세요.

지정된 용량을 초과하지 마십시오. 끓어 넘침이 발생할 수 있습니다.

계란, 우유, 대두, 새우, 조개류, 계, 소고기, 닭고기 등 알레르기를 유발할 수 있는 재료는 반드시 알레르기 반응 이상여부를 확인한 후 섭취하시기 바랍니다.



QR코드를 스캔하시어 요리레시피를
영상으로도 확인하세요!

CUCKOO

www.cuckoo.co.kr

서비스문의 1588-8899

쿠쿠전자

00383-0585A0 / REV.1