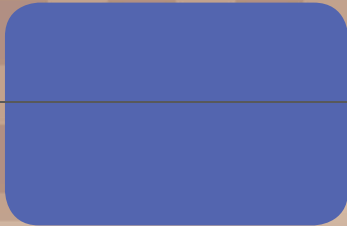


Parti

# 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.



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

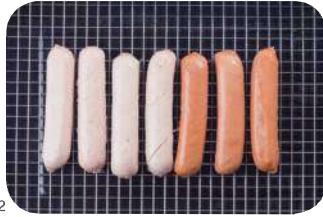
## 소시지구이

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 깎아 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 슬라이스 치즈를 올려 놓고 오븐에 넣은 후 210도에서 10분간 조리합니다.