

Tefal

Cook4Me
테팔 쿡포미
자동 레시피 가이드



테팔 쿡포미

Cook4Me

테팔 쿡포미 자동모드는 레시피 별 재료와 요리 가이드를 제공합니다.

레시피북 없이도 화면 속 요리 가이드를 따라 맛있는 요리 완성!

이제 쿡포미와 함께 더욱 건강하고 맛있는 집 밥을 만나보세요!

Tefal

밥은 밥솥에, 요리는 쿡포미에게!
1,000가지 요리가 버튼 하나로 딱딱!

세상에 없던 나를 위한 요리봇 테팔 쿡포미



Tefal Cook4me



요리 과정 지켜볼 필요 없는 자동 압력 조리
재료를 넣으면 압력·온도·시간 조절 없이
증기 배출까지 자동으로 요리 완성



최대 70kg 고압 조리과 160°C 강한 화력
육즙 가득 고기부터 깊은 맛과 국물요리,
자글자글 볶음 요리까지 맛있는 요리



100개의 자동 조리 모드와 6가지 수동 모드
국물요리, 일품요리, 건강요리, 외국요리까지
무궁무진한 나만의 요리를 즐겨보세요



최대 6인분까지 넉넉한 용량
2인분 조리부터 대용량 잔치 음식까지 가능



요리 과정 지켜볼 필요 없는 자동 압력 조리
한국어 지원으로 요리 초보자도 쉽게 따라 할 수 있는
나만의 요리 선생님



세라믹 논스틱 코팅된 분리형 내솥
눌어붙지 않는 완벽한 요리는 물론
편리한 세척과 사용!



테팔 쿡포미 자동 레시피 가이드

쿡포미 제품 사용 가이드	08
재료 계량 가이드	10
제품 사용 시 주의사항	11



국물요리

갈비탕	14	맛간장	22	얼큰 된장찌개	31
감자탕	15	미역국	23	오징어국	32
고기육수	16	부대찌개	24	육개장	33
고추장찌개	17	복엇국	25	채수	34
김치찌개	18	사골국	26	청국장찌개	35
닭곰탕	19	삼계탕	27	콩나물국	36
떡만둣국	20	쇠고기뭇국	28	해물누룽지탕	37
맑은 동태탕	21	순두부찌개	29	해물육수	38
		시래기된장국	30	해물탕	39

일품요리

갈치조림	42	소꼬리찜	57	제육볶음	66
감자조림	43	수육	58	조기찜	67
건나물볶음	44	스위트앤사워 치킨	59	짜장	68
고구마맛탕	45	연어버섯찜	60	찜닭	69
고등어조림	46	오징어무조림	61	차돌채소찜	70
단호박오리찜	47	잡채	62	채소찜	71
닭볶음탕	48	장조림	63	카레	72
등갈비김치찜	49	저수분수육	64	코다리찜	73
떡볶이	50	전복찜	65	해물찜	74
매운 돼지갈비찜	51				
미니 족발	52				
바지락술찜	53				
백설기	54				
불고기	55				
소갈비찜	56				





건강요리

가지밥	78
곤드레밥	79
김치낙지죽	80
늪은호박죽	81
맥반석계란	82

배도라지즙	83
식혜	84
약식	85
양파즙	86
잡곡밥	87
전복죽	88
채소죽	89
콩나물밥	90
팥죽	91

포도즙	92
해물버섯술밥	93
호박죽	94
홍삼액	95
흰쌀밥	96

외국요리

규동(쇠고기덮밥)	100
까르보나라	101
당근케이크	102
동파육	103
돼지갈비 쌀국수	104
머스터드 비프	105
모히또 아이스티	106
바비큐립	107

배사과잼	108
뱅쇼	109
버섯시금치 리조토	110
버섯 햄버그스테이크	111
볼로네제 스파게티	112
브로콜리 크림수프	113

비프스튜	114
오야코동(닭고기계란밥)	115
일식 계란찜	116
채소크림 스투	117
초콜릿케이크	118
치킨그린커리	119
크렘브릴레	120
토마토 치킨스프	121

제품 사용 가이드



국포미 4가지 요리모드



국포미 뚜껑 사용법



국포미 찜기 사용법

스테인리스 찜기를 활용하여 고기, 채소, 해산물 등 다양한 찜 요리를 맛있게 완성해 보세요!



재료 계량 가이드

주요 식재료의
100g 어림치를 소개합니다
식재료의 양을
눈대중 계량 법으로 익혀두면
요리가 훨씬 쉬워집니다.

달걀 1개의 무게는 약 40~70g입니다.



두부
1/3모



콩나물
1줌



브로콜리
1/3송이



애호박
1/3개



당근
작은 것 1/2모



무
길이 3cm 반원형 1쪽



오이
작은 것 1/2모



양파
작은 것 1/2개



피망
작은 것 1개



감자
큰 것 1/2개



대파
1대



토마토
작은 것 1개

제품 사용 시 주의사항

- ◆ 재료를 정량보다 많이 넣을 경우, 강한 스팀 분출의 위험이 있습니다.
 - 자동모드 조리 시, 재료는 레시피북과 화면에 기재된 정량만 넣어주세요.
 - 수동모드 조리 시, 재료가 내솥의 Max 라인을 넘지 않도록 주의하세요.
 - 재료의 점성 및 특성에 따라 요리 결과가 달라질 수 있으니 사용 시 주의하십시오.
- ◆ 수분이 부족하거나 요리가 바닥에 눌어붙으면 에러코드가 뜰 수 있습니다.
 - 물을 포함한 재료를 정량만큼 추가해 주세요. 물을 정량만큼 넣어도 에러코드가 뜬다면 재료가 바닥에 눌어붙었을 확률이 높습니다.
 - 조리 전 재료를 잘 섞고, 내솥에 눌어붙은 재료가 없도록 바닥까지 잘 저어주세요.
- ◆ 레시피에 따라 예열 완료 및 재료 투입 시점이 상이합니다.
 - 일부 레시피는 예열이 완료된 후 재료를 투입해야 하며, 반드시 화면에 제공되는 요리 순서에 따라 조리 하십시오.
- ◆ 요리 단계별로 들어가는 재료가 구분되어 있습니다.
 - 화면 안내에 따라 재료를 넣고, OK 버튼을 눌러 다음 단계로 넘어가면 나머지 재료에 대한 요리법이 안내됩니다.



Tefal
Cook4me

국물요리

갈비탕



* 반드시 예열이 완료된 후 갈비와 물을 넣어주세요.
 ** 갈빗살이 완전히 잠길 만큼 물을 넉넉히 넣고, 고기가 연한 회색이 될 때까지 데쳐주세요.

재료	2 인분	4 인분	6 인분
소갈비	500 g	800 g	1.1 kg
무(3x3cm)	150 g	300 g	450 g
대파	30 g	50 g	70 g
마늘	20 g	30 g	40 g
다시마(3x3cm)	2개	4개	6개
국간장	1 t	1 T	2 T
물	500 ml	1 L	1.5 L

Tip 갈비는 찬물에 2시간 정도 담가 핏물을 제거하고 요리하세요.



감자탕



* 반드시 예열이 완료된 후 등뼈와 물을 넣어주세요.
 ** 등뼈가 완전히 잠길 만큼 물을 넉넉히 넣고, 고기가 연한 회색이 될 때까지 데쳐주세요.



Tip 등뼈는 찬물에 2시간 정도 담가 핏물을 제거하고 요리하세요.

재료 A	2 인분	4 인분	6 인분
돼지고기 등뼈	500 g	1k g	1.5 kg
양파	80 g	100 g	200 g
마늘	20 g	30 g	60 g
청주	30 ml	40 ml	50 ml
월계수 잎	2개	4개	6개
물	700 ml	1.4 L	2.1 L

재료 B	2 인분	4 인분	6 인분
삶은 등뼈	500 g	1 kg	1.5 kg
우거지	200 g	300 g	400 g
감자	200 g	350 g	500 g
대파	30 g	50 g	70 g
된장	2 T	4 T	6 T
고추장	1 T	2 T	3 T
고춧가루	1 T	2 T	3 T
다진 마늘	2 T	3 T	5 T
들깨가루	1 T	2 T	3 T
물	800 ml	1.5 L	2 L

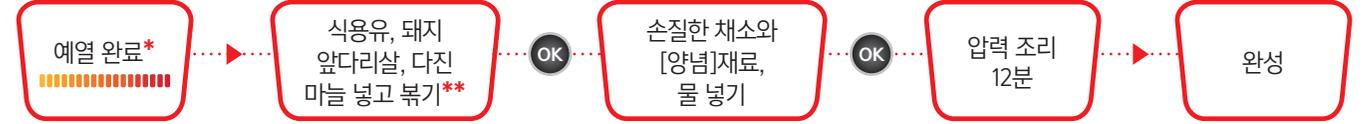
고기육수



재료	2인분	4인분	6인분
소고기 사태	300 g	600 g	900 g
대파	30 g	60 g	90 g
마늘	30 g	60 g	90 g
건표고버섯	10 g	20 g	30 g
통후추	0.3 T	0.5 T	1 T
월계수 잎	2개	4개	6개
물	800 ml	1.5 L	2.2 L



고추장찌개



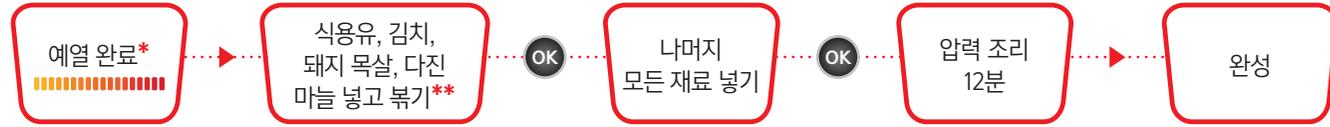
* 반드시 예열이 완료된 후 식용유, 돼지 앞다리살, 다진 마늘을 넣어주세요.
 ** 고기가 충분히 익을 때까지 볶아주세요.



재료	2인분	4인분	6인분
돼지고기 앞다리살	100 g	300 g	500 g
다진 마늘	1 T	2 T	3 T
식용유	1 T	2 T	3 T
감자	300 g	500 g	700 g
양파	100 g	150 g	300 g
애호박	100 g	150 g	300 g
느타리버섯	100 g	200 g	300 g
청양고추	15 g	30 g	45 g
대파	30 g	60 g	90 g

양념	2인분	4인분	6인분
고추장	1.5 T	3 T	4.5 T
고춧가루	1 T	2 T	3 T
국간장	1 T	2 T	3 T
새우젓	1 t	2 t	1 T
물	300 ml	600 ml	900 ml

김치찌개



* 반드시 예열이 완료된 후 식용유, 김치, 돼지 목살, 다진 마늘을 넣어주세요.
** 고기가 충분히 익을 때까지 볶아주세요.

재료	2 인분	4 인분	6 인분
김치	500 g	1 kg	1.5 kg
돼지 목살	100 g	300 g	500 g
대파	50 g	100 g	150 g
양파	60 g	120 g	180 g
두부	100 g	200 g	300 g
청·홍고추	15 g	30 g	45 g
고춧가루	1 T	2 T	3 T
다진 마늘	0.5 T	1 T	2 T
설탕	0.5 t	1 t	2 t
식용유	1 T	2 T	3 T
물	400 ml	700 ml	1 L



닭곰탕

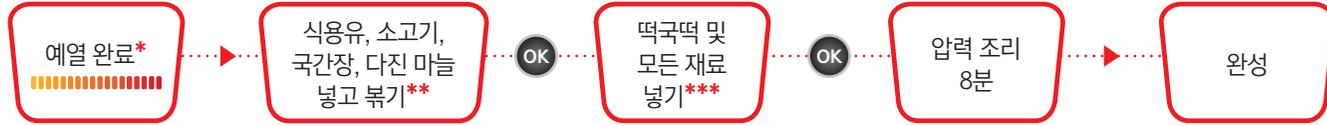


* 살코기는 먹기 좋은 크기로 잘게 찢어 넣어주세요.

재료	2 인분	4 인분	6 인분
닭	500 g	1 kg	1.5 kg
양파	100 g	150 g	200 g
대파	50 g	70 g	90 g
마늘	10 g	20 g	30 g
한방팩	1개	2개	3개
소금	0.5 T	1 T	1.5 T
후추	조금	조금	조금
물	800 ml	1.2 L	1.8 L



떡만둣국



* 반드시 예열이 완료된 후 식용유, 소고기, 국간장, 다진 마늘을 넣어주세요.
 ** 고기가 충분히 익을 때까지 볶아주세요.
 *** 불리지 않은 떡국떡을 사용하세요.

재료	2인분	4인분	6인분
소고기 사태	200 g	400 g	600 g
떡국떡	200 g	400 g	600 g
만두	4개	8개	12개
소금	0.5 T	1 T	1.5 T
국간장	0.5 T	1 T	2 T
후추	조금	조금	조금
물	800 ml	1.6 L	1.8 L



맑은 동태탕



재료	2인분	4인분	6인분
동태	300 g	600 g	900 g
무	200 g	400 g	600 g
다시마(3x3cm)	2개	4개	6개
국멸치	5마리	10마리	15마리
다진 마늘	0.5 T	1 T	1.5 T
소금	0.5 T	1 T	1.5 T
청주	0.5 T	1 T	1.5 T
새우젓	1 T	1.5 T	2 T
양파	50 g	100 g	150 g
미나리	40 g	80 g	120 g
청-홍고추	15 g	30 g	45 g
팽이버섯	40 g	80 g	120 g
후추	조금	조금	조금
대파	20 g	40 g	60 g
물	600 ml	1.2 L	1.8 L



맛간장

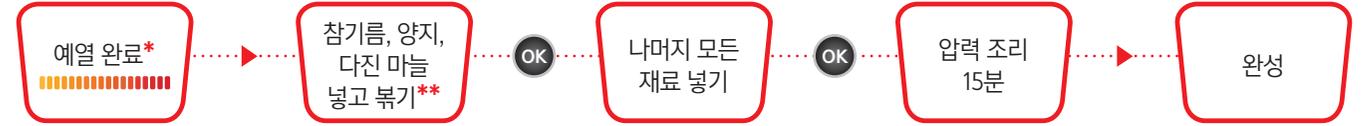


* 사과, 대파, 양파 등 재료는 큼직하게 썰어주세요.

재료	2 인분	4 인분	6 인분
간장	800 ml	1.4 L	2 L
물엿	300 ml	600 ml	900 ml
대파	40 g	80 g	120 g
양파	100 g	200 g	300 g
마늘	40 g	60 g	80 g
생강	10 g	20 g	30 g
사과	1개	2개	3개
다시마(3x3cm)	2개	4개	6개
설탕	2 T	5 T	7 T



미역국



* 예열이 완료된 후 참기름, 양지, 다진 마늘을 넣어주세요. 미역은 10~20분 정도 불려주세요.

** 고기가 충분히 익을 때까지 볶아주세요.

재료	2 인분	4 인분	6 인분
미역	10 g	20 g	30 g
소고기 양지	150 g	300 g	450 g
참기름	1 T	2 T	3 T
다진 마늘	0.5 T	1 T	2 T
국간장	2 T	4 T	6 T
물	800 ml	1.5 L	2.2 L



Tip 미역은 10~20분 정도 불려주세요.

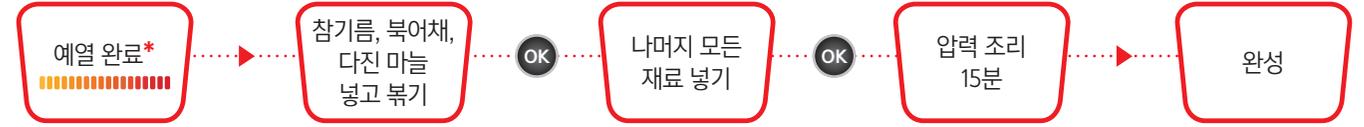
부대찌개



재료	2인분	4인분	6인분
김치	150 g	200 g	250 g
햄	100 g	200 g	300 g
비엔나소시지	100 g	200 g	300 g
다진 돼지고기	100 g	200 g	300 g
고춧가루	4 T	5 T	6 T
된장	1 t	1.5 t	2 t
국간장	2 T	3 T	4 T
다진 마늘	2 T	3 T	4 T
베이컨드 빈	30 g	60 g	90 g
양파	100 g	200 g	300 g
대파	60 g	80 g	100 g
두부	40 g	80 g	120 g
물	500 ml	1 L	1.5 L



복엇국



* 반드시 예열이 완료된 후 참기름, 북어채, 다진 마늘을 넣어주세요.

재료	2인분	4인분	6인분
북어채	20 g	40 g	60 g
무	100 g	200 g	300 g
대파	30 g	60 g	90 g
계란	1개	2개	3개
두부	100 g	200 g	300 g
참기름	0.5 T	1 T	2 T
다진 마늘	0.5 T	1 T	1.5 T
국간장	1 T	2 T	3 T
소금	0.5 T	1 T	1.5 T
후추	조금	조금	조금
물	700 ml	1.5 L	2 L



사골국



* 반드시 예열이 완료된 후 사골뼈와 물을 넣어주세요.
** 우러난 사골 국물을 한곳에 모아 식히고, 기름을 걸러내 완성합니다.

재료	2인분	4인분	6인분
사골뼈	-	-	1.8 kg
[A] 물	-	-	2 L
[B] 물	-	-	2 L

Tip 사골뼈는 찬물에 8시간 정도 담가 핏물을 제거하고 요리하세요.



삼계탕



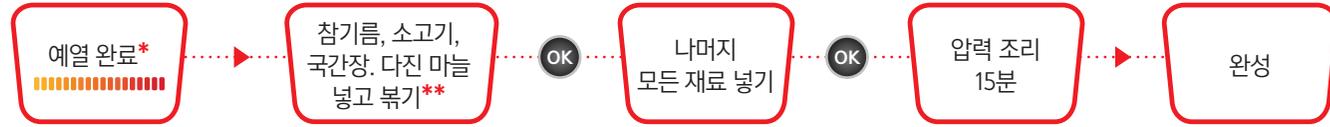
* 취향에 따라 소금과 후추로 간하여 완성합니다.

재료	2인분	4인분	6인분
닭(500g)	1마리	2마리	3마리
대파	50 g	70 g	90 g
대추	10 g	15 g	20 g
마늘	10 g	20 g	30 g
수삼	1뿌리	2뿌리	3뿌리
한방팩	1팩	2팩	3팩
물	500 ml	1 L	1.5 L

Tip 500g보다 큰 닭으로 요리할 경우 스팀 분출의 위험이 있습니다. 500g 크기의 닭을 사용하시고, 닭이 큰 경우 마리 수를 줄여주세요.



쇠고기뭇국

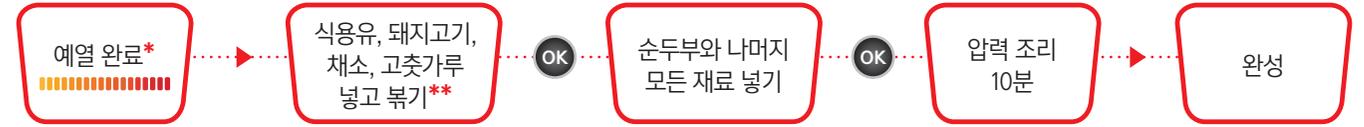


* 반드시 예열이 완료된 후 참기름, 소고기, 국간장, 다진 마늘을 넣어주세요.
** 고기가 충분히 익을 때까지 볶아주세요.

재료	2인분	4인분	6인분
소고기 양지	100 g	200 g	300 g
무	150 g	300 g	400 g
대파	30 g	60 g	90 g
참기름	0.5 T	1 T	2 T
국간장	1 T	2 T	3 T
다진 마늘	0.5 T	1 T	1.5 T
소금	0.5 T	1 T	1.5 T
다시마(3x3cm)	2개	4개	6개
건표고버섯	1개	2개	3개
물	600 ml	1.2 L	1.8 L



순두부찌개

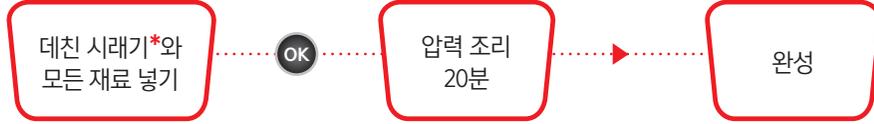


* 반드시 예열이 완료된 후 식용유, 돼지고기, 채소, 고춧가루를 넣어주세요.
** 고기가 충분히 익을 때까지 볶아주세요.

재료	2인분	4인분	6인분
다진 돼지고기	60 g	120 g	180 g
식용유	2 T	3 T	4 T
양파	50 g	100 g	150 g
대파	30 g	50 g	70 g
바지락	200 g	400 g	600 g
순두부	300 g	600 g	900 g
청홍고추	15 g	30 g	45 g
다진 마늘	1 T	2 T	3 T
진간장	1 T	2 T	3 T
고춧가루	1 T	2 T	3 T
후추	조금	조금	조금
물	300 ml	600 ml	800 ml



시래기된장국

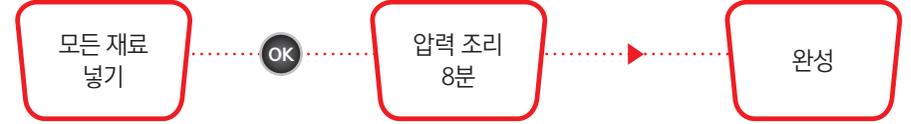


* 시래기는 물에 충분히 데쳐 부드러운 상태로 준비해 주세요.

재료	2인분	4인분	6인분
데친 시래기	80 g	150 g	200 g
다진 대파	1 T	2 T	3 T
국멸치	3마리	6마리	9마리
된장	2 T	4 T	6 T
다진 마늘	0.5 T	1 T	2 T
국간장	1 T	2 T	3 T
고춧가루	0.5 T	1 T	2 T
물	600 ml	1.2 L	1.8 L



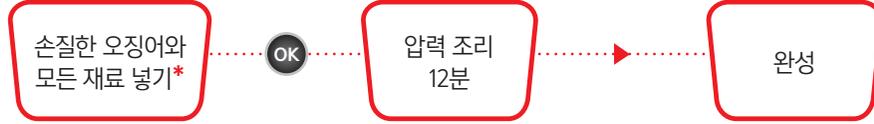
얼큰 된장찌개



재료	2인분	4인분	6인분
국멸치	2마리	4마리	6마리
무	80 g	160 g	240 g
된장	2 T	4 T	6 T
감자	60 g	120 g	180 g
고춧가루	1 T	2 T	3 T
물	300 ml	600 ml	900 ml
양파	40 g	80 g	120 g
애호박	50 g	100 g	150 g
대파	20 g	40 g	60 g
청·홍고추	10 g	20 g	30 g
두부	100 g	300 g	500 g



오징어국

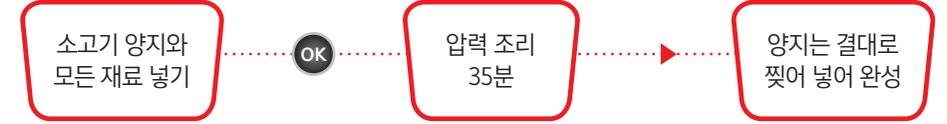


* 오징어는 깨끗이 씻고 먹기 좋은 크기로 썰어주세요.

재료	2인분	4인분	6인분
오징어(중)	1마리	2마리	3마리
무	70 g	140 g	210 g
국멸치	2마리	4마리	6마리
다시마(3x3cm)	3개	6개	9개
대파	20 g	40 g	60 g
고춧가루	1 T	2 T	3 T
국간장	1 T	2 T	3 T
소금	0.5 T	1 T	1.5 T
다진 마늘	0.5 T	1 T	1.5 T
물	700 ml	1.4 L	2 L

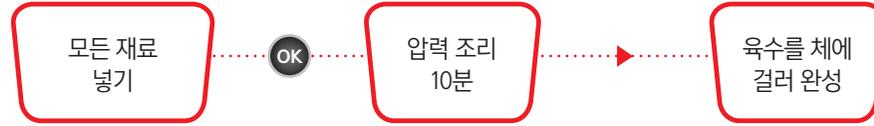


육개장



재료	2인분	4인분	6인분
소고기 양지	200 g	400 g	600 g
대파	100 g	200 g	300 g
토란대	60 g	120 g	180 g
고사리	80 g	160 g	240 g
숙주	40 g	80 g	120 g
느타리버섯	40 g	60 g	80 g
청홍고추	15 g	30 g	45 g
다진 마늘	2 T	2 T	3.5 T
고춧가루	1.5 T	3 T	4.5 T
국간장	3 T	4 T	5 T
후추	조금	조금	조금
소금	0.5 T	1 T	2 T
물	600 ml	1.2 L	1.8 L

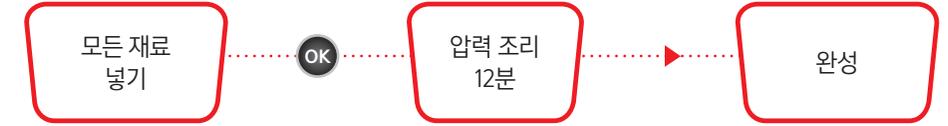
채수



재료	2 인분	4 인분	6 인분
우엉(20cm)	0.5대	1대	1.5대
무(5cm)	0.5개	1개	1.5개
당근	0.5개	1개	1.5개
대추	3개	5개	7개
건표고버섯	2개	3개	5개
대파(흰 대 5cm)	2개	3개	5개
다시마(3x3cm)	1개	2개	3개
양파	1개	1개	1.5개
국간장	1T	2T	3T
물	500 ml	1L	1.5L



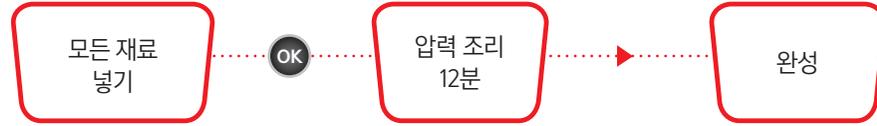
청국장찌개



재료	2 인분	4 인분	6 인분
국멸치	3마리	6마리	9마리
신김치	100 g	200 g	300 g
양파	90 g	180 g	270 g
된장	1T	2T	3T
청국장	150 g	300 g	450 g
다진 마늘	0.5 T	1T	1.5 T
두부	100 g	300 g	500 g
청홍고추	20 g	30 g	40 g
대파	30 g	50 g	80 g
물	300 ml	600 ml	900 ml



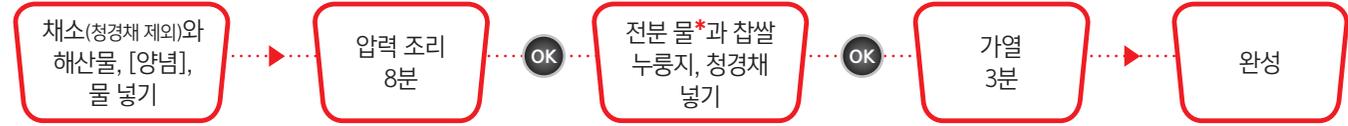
콩나물국



재료	2 인분	4 인분	6 인분
콩나물	150 g	300 g	450 g
대파	20 g	40 g	60 g
다진 마늘	0.5 T	1 T	1.5 T
새우젓	1 t	2 t	1 T
소금	1 t	2 t	1 T
국멸치	2마리	4마리	6마리
다시마(3x3cm)	2개	4개	6개
물	800 ml	1.6 L	2 L



해물누룽지탕



* 전분 물은 전분과 물을 1:1의 비율로 만들어주세요.



재료	2 인분	4 인분	6 인분
새우	6마리	12마리	18마리
바지락	6개	12개	18개
오징어	1마리	2마리	3마리
홍합	8개	16개	24개
새송이버섯	1개	2개	3개
양파	40 g	80 g	120 g
대파	20 g	30 g	40 g
청경채	2개	4개	6개
청양고추	5 g	10 g	15 g
물	100 ml	150 ml	200 ml
전분 물(전분:물=1:1)	3 T	6 T	9 T
튀긴 찹쌀 누룽지 (5x5cm)	3개	6개	9개

양념	2 인분	4 인분	6 인분
굴 소스	0.5 T	1 T	1.5 T
간장	0.5 T	1 T	1.5 T
참기름	0.5 T	1 T	1.5 T
설탕	0.3 T	0.5 T	1 T

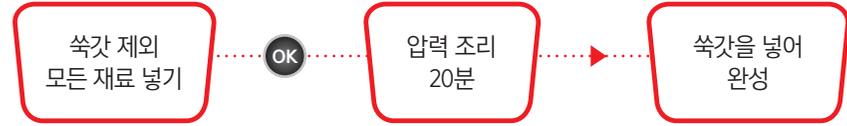
해물육수



재료	2 인분	4 인분	6 인분
건멸치	30 g	60 g	90 g
건새우	30 g	60 g	90 g
다시마(3x3cm)	4개	8개	12개
무	50 g	100 g	150 g
대파	40 g	80 g	120 g
양파	0.5개	1개	1.5개
국간장	1 T	2 T	3 T
물	600 ml	1.2 L	1.8 L



해물탕



재료	2 인분	4 인분	6 인분
절단 꽃게	1마리	2마리	3마리
조개	8개	16개	24개
전복	2마리	4마리	6마리
새우	4개	8개	12개
무	100 g	200 g	300 g
다시마(3x3cm)	2개	4개	6개
국멸치	3마리	6마리	9마리
애호박	30 g	50 g	70 g
양파	60 g	100 g	140 g
솥갓	15 g	30 g	45 g
청양고추	10 g	15 g	20 g
물	700 ml	1.4 L	2 L

양념	2 인분	4 인분	6 인분
고춧가루	1.5 T	3 T	4.5 T
다진 마늘	1 T	2 T	3 T
생강즙	0.5 t	0.5 T	1 T
청주	0.5 T	1 T	1.5 T
된장	1 T	2 T	3 T
소금	1 t	2 t	1 T





Tefal
Cook4me

일품요리

갈치조림

무-감자-갈치-
나머지 모든 재료
순으로 넣기

OK

압력 조리
20분

완성

재료	2인분	4인분	6인분
갈치	400 g	800 g	1.2 kg
무	150 g	300 g	450 g
감자	150 g	300 g	450 g
대파	30 g	50 g	70 g
양파	50 g	100 g	150 g
청홍고추	20 g	40 g	60 g
고춧가루	2 T	4 T	6 T
진간장	2 T	4 T	6 T
청주	2 T	4 T	6 T
다진 마늘	1 T	2 T	3 T
다진 생강	1 t	2 t	1 T
고추장	1.5 T	3 T	4.5 T
설탕	0.5 T	1 T	1.5 T
물	70 ml	140 ml	210 ml



감자조림

모든 재료
넣기

OK

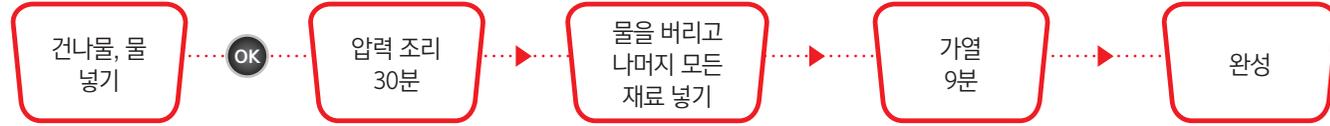
압력 조리
10분

완성

재료	2인분	4인분	6인분
감자	200 g	400 g	600 g
양파	50 g	100 g	150 g
대파	20 g	40 g	60 g
진간장	3 T	6 T	9 T
올리고당	2 T	4 T	6 T
설탕	1 T	2 T	3 T
다진 마늘	0.5 T	1 T	1.5 T
물	40 ml	70 ml	100 ml



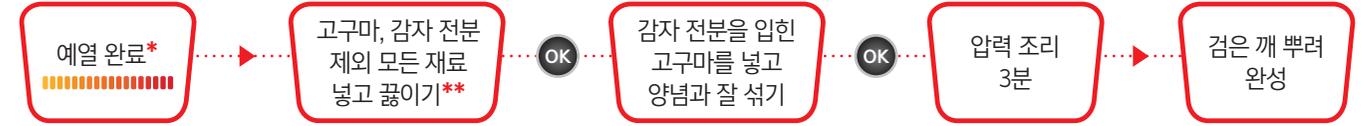
건나물볶음



재료	2인분	4인분	6인분
건나물	60 g	120 g	180 g
물	800 ml	1.2 L	2 L
다진 마늘	0.5 T	1 T	1.5 T
다진 파	0.5 T	1 T	1.5 T
참기름	1 T	2 T	3 T
소금	1 t	1.5 t	2 t
간장	1 t	1.5 t	2 t
통깨	1 t	1.5 t	2 t



고구마맛탕



* 반드시 예열이 완료된 후 (고구마, 감자 전분 제외) 모든 재료를 넣어주세요.
 ** 재료가 끓기 시작하면 다음 단계로 넘어가세요.

재료	2인분	4인분	6인분
고구마	-	1.5개	2개
감자 전분	-	2 t	4 t
식용유	-	2 T	3 T
설탕	-	100 g	150 g
맛술	-	4 T	6 T
간장	-	1.5 t	1 T
물	-	100 ml	150 ml
검은 깨(고명)	-	1 T	1.5 T



고등어조림

바닥에 무를 깔고 모든 재료 넣기

OK

압력 조리 20분

완성

재료	2 인분	4 인분	6 인분
고등어	1마리	2마리	3마리
무	150 g	300 g	450 g
대파	20 g	50 g	60 g
양파	50 g	100 g	150 g
청홍고추	20 g	40 g	60 g
고춧가루	2 T	4 T	6 T
진간장	2 T	4 T	6 T
다진 마늘	1 T	2 T	3 T
다진 생강	0.5 T	1 T	1.5 T
청주	1 T	2 T	3 T
설탕	0.5 T	1 T	1.5 T
물	120 ml	140 ml	210 ml



단호박오리찜

씨를 제거한 호박에 속 재료 채우기

내솥에 물 300ml와 단호박을 올린 찜기 넣기

OK

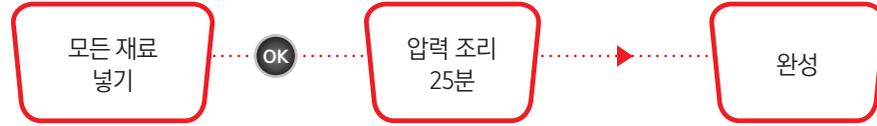
압력 조리 20분

완성

재료	2 인분	4 인분	6 인분
단호박(대)	-	1개	-
훈제오리	-	300 g	-
대추	-	6개	-
은행	-	6알	-
물(찜용)	-	300 ml	-



닭볶음탕



재료	2인분	4인분	6인분
조각 닭	600 g	1.2 kg	1.8 kg
당근	80 g	100 g	120 g
감자	150 g	250 g	350 g
대파	70 g	90 g	110 g
양파	100 g	150 g	200 g
청·홍고추	15 g	30 g	45 g
고춧가루	2 T	4 T	6 T
간장	7 T	10 T	13 T
다진 마늘	1.5 T	2 T	2.5 T
설탕	2 T	3 T	4 T
올리고당	2 T	3 T	4 T
후추	조금	조금	조금
물	250 ml	350 ml	450 ml



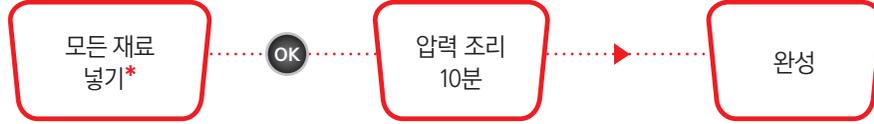
등갈비김치찌침



재료	2인분	4인분	6인분
등갈비(핏물 제거)	500 g	1 kg	1.5 kg
묵은지	400 g	800 g	1.2 kg
양파	60 g	120 g	180 g
대파	20 g	50 g	80 g
청·홍고추	10 g	20 g	30 g
청주	2 T	4 T	6 T
고춧가루	1 T	2 T	3 T
간장	0.5 T	1 T	2 T
설탕	0.5 T	1 T	1.5 T
새우젓	1 T	2 T	3 T
다진 마늘	0.5 T	1 T	2 T
물	150 ml	200 ml	250 ml



떡볶이

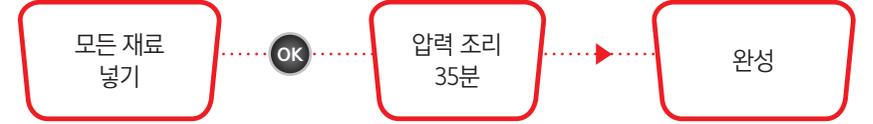


* 불리지 않은 떡을 정량대로 넣어주세요.

재료	2 인분	4 인분	6 인분
떡볶이 떡	300 g	600 g	900 g
어묵	100 g	200 g	300 g
양파	100 g	150 g	200 g
양배추	100 g	150 g	200 g
대파	30 g	50 g	70 g
고추장	2 T	4 T	6 T
설탕	2 T	4 T	6 T
고춧가루	1 T	2 T	3 T
물	300 ml	500 ml	700 ml



매운 돼지갈비찜

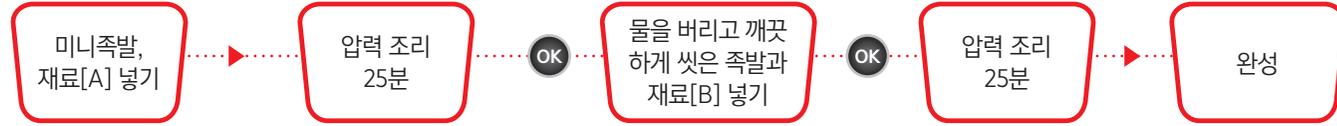


재료	2 인분	4 인분	6 인분
돼지갈비(핏물제거)	500 g	1 kg	1.5 kg
양파	100 g	200 g	300 g
당근	60 g	120 g	180 g
청홍고추	20 g	30 g	40 g
마늘	20 g	30 g	40 g
대파	20 g	40 g	60 g
고추장	1.5 T	3 T	5 T
고춧가루	1.5 T	3 T	5 T
간장	1.5 T	3 T	5 T
설탕	1 T	2 T	3 T
다진 마늘	1 T	2 T	3 T
후추	조금	조금	조금
물	130 ml	150 ml	200 ml

Tip 갈비는 미리 핏물을 제거하여 준비해주세요.



미니 족발

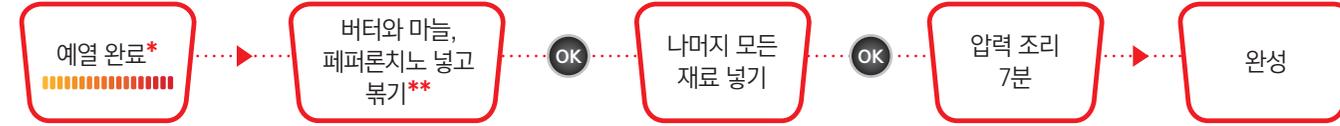


재료 A	2 인분	4 인분	6 인분
미니족발	800 g	1.6 kg	2.4 kg
물	400 ml	1 L	1.4 L
양파	50 g	100 g	150 g
대파	20 g	30 g	40 g
마늘	20 g	30 g	40 g
생강	10 g	20 g	30 g

재료 B	2 인분	4 인분	6 인분
된장	1 T	2 T	3 T
통후추	1 t	2 t	1 T
월계수 잎	2 개	4개	6개
진간장	400 ml	600 ml	800 ml
설탕	200 g	400 g	600 g
청주	2 T	4 T	6 T
굴 소스	2 T	4 T	6 T
쌍화탕	1병	1병	1병
콜라	100 ml	200 ml	300 ml
물	100 ml	300 ml	500 ml



바지락술찜

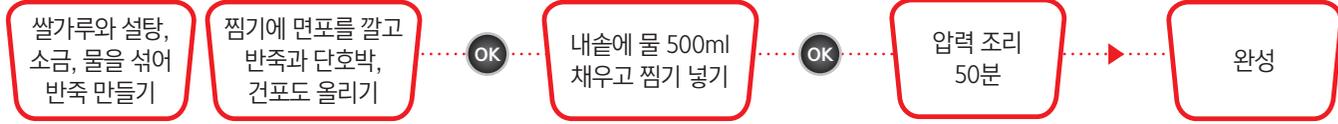


* 반드시 예열이 완료된 후 버터와 마늘, 페퍼론치노를 넣어주세요.
 ** 재료가 충분히 익을 때까지 볶아주세요.

재료	2 인분	4 인분	6 인분
마늘	30g	50g	70g
페퍼론치노	4g	8g	12g
버터	2T	4T	6T
바지락	400g	800g	1.2kg
대파	20g	40g	60g
화이트 와인	60ml	120ml	180ml
소금	1 t	2 t	1 T



백설기



재료	2인분	4인분	6인분
체에 내린 쌀가루	300 g	500 g	700 g
물(반죽용)	90 ml	180 ml	270 ml
설탕	4 T	8 T	12 T
소금	0.5 t	1 t	1.5 t
단호박	50 g	100 g	150 g
건포도	30 g	60 g	90 g
물(찜용)	500 ml	500 ml	500 ml



불고기



* 반드시 예열이 완료된 후 모든 재료를 넣어주세요.
 ** 고기가 연한 갈색으로 바뀔 때까지 볶아주세요.

재료	2인분	4인분	6인분
소고기	300 g	600 g	900 g
식용유	1 T	2 T	3 T
양파	60 g	90 g	120 g
대파	30 g	60 g	90 g
팽이버섯	50 g	80 g	110 g
느타리버섯	50 g	80 g	110 g
설탕	1 T	2 T	3 T
올리고당	1 T	2 T	3 T
다진 마늘	0.5 T	1 T	1.5 T
간장	4 T	8 T	12 T
후추	조금	조금	조금
참기름	1 T	2 T	3 T



소갈비찜



* 반드시 예열이 완료된 후 갈비와 물을 넣어주세요.

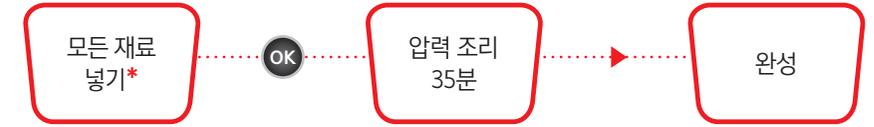
** 갈빗살이 완전히 잠길 만큼 물을 넉넉히 넣고, 고기가 연한 회색이 될 때까지 데쳐주세요.

재료	2 인분	4 인분	6 인분
갈비(핏물 제거)	500 g	1 kg	1.5 kg
무	70 g	150 g	200 g
당근	60 g	120 g	180 g
양파	80 g	160 g	240 g
밤	4개	12개	18개
대추	2개	8개	12개

양념	2 인분	4 인분	6 인분
양조간장	7 T	12 T	17 T
설탕	3 T	6 T	8 T
다진 마늘	1 T	2 T	3 T
다진 대파	30 g	60 g	90 g
참기름	0.5 T	1 T	2 T
후추	조금	조금	조금



소꼬리찜

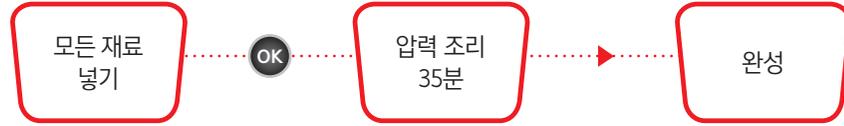


* 소꼬리는 미리 핏물을 제거하여 준비해 주세요.

재료	2 인분	4 인분	6 인분
소꼬리(핏물 제거)	600 g	1.2 kg	1.8 kg
양파	100 g	150 g	200 g
대파	50 g	80 g	100 g
마늘	20 g	30 g	40 g
대추	4개	6개	8개
통후추	1 t	1.5 t	2 t
국간장	0.5 T	1 T	1.5 T
물	200 ml	400 ml	600 ml



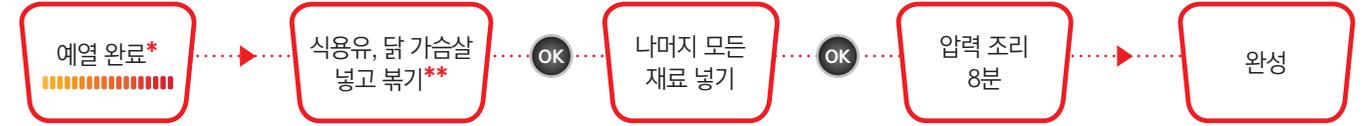
수육



재료	2 인분	4 인분	6 인분
통 삼겹살	600 g	1.2 kg	1.8 kg
대파	20 g	30 g	40 g
마늘	10 g	20 g	30 g
된장	2 T	3 T	4 T
통후추	0.5 T	1 T	1.5 T
월계수 잎	2개	4개	6개
청주	1 T	2 T	3 T
물	800 ml	1.3 L	1.8 L



스위트앤사워 치킨



* 반드시 예열이 완료된 후 식용유, 닭 가슴살을 넣어주세요.
 ** 닭고기가 충분히 익을 때까지 볶아주세요.

재료	2 인분	4 인분	6 인분
식용유	1 T	2 T	3 T
닭 가슴살	300 g	600 g	900 g
피망	100 g	200 g	300 g
파인애플	225 g	435 g	540 g
양파	100 g	200 g	300 g
토마토소스	175 g	350 g	525 g
흑설탕	1 T	2 T	3 T
간장	1 T	2 T	3 T
식초	1 T	2 T	3 T



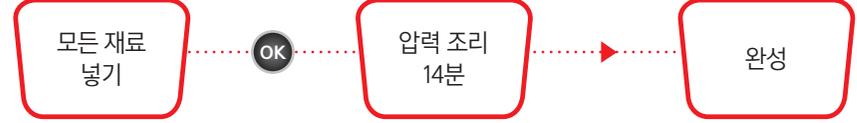
연어버섯찜



재료	2인분	4인분	6인분
연어	2조각	4조각	-
느타리버섯	40g	80g	-
팽이버섯	30g	60g	-
채 썬 감자	0.5개	1개	-
버터	30g	60g	-
청주	2T	4T	-
레몬 슬라이스	2조각	4조각	-
소금 및 후추	조금	조금	-
간장(고명)	조금	조금	-
다진 파슬리(고명)	조금	조금	-
물(찜용)	300ml	300ml	-
종이 포일	적당량	적당량	-



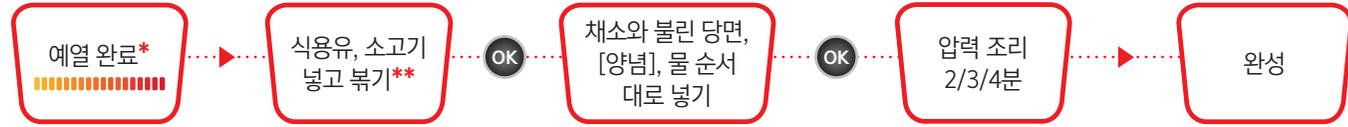
오징어무조림



재료	2인분	4인분	6인분
무	600g	800g	1.2kg
오징어	0.5마리	1마리	1.5마리
다시마 육수	250ml	300ml	350ml
진간장	1.5T	3T	4.5T
설탕	1T	2T	3T
청주	1T	2T	3T
맛술	1T	2T	3T



잡채



* 반드시 예열이 완료된 후 식용유, 소고기를 넣어주세요.
 ** 고기가 연한 갈색으로 바뀔 때까지 볶아주세요.

재료	2 인분	4 인분	6 인분
당면	100 g	200 g	300 g
식용유	1 T	2 T	3 T
소고기	80 g	160 g	240 g
당근	40 g	80 g	120 g
양파	50 g	100 g	150 g
시금치	50 g	100 g	150 g
표고버섯	40 g	80 g	120 g
어묵	10 g	20 g	30 g
물	100 ml	200 ml	300 ml

양념	2 인분	4 인분	6 인분
간장	2 T	4 T	6 T
설탕	1 T	2 T	3 T
참기름	1 T	2 T	3 T
통깨	1 T	2 T	3 T



Tip 당면은 20~30분 정도 불려 준비합니다.

장조림

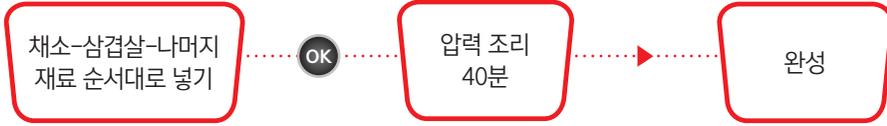


재료	2 인분	4 인분	6 인분
소고기 흉두깨살	200 g	400 g	600 g
파리고추	50 g	100 g	150 g
대파	50 g	100 g	150 g
마늘	20 g	40 g	60 g
통후추	1 t	2 t	1 T
진간장	100 ml	200 ml	300 ml
설탕	1 T	2 T	3 T
맛술	1 T	2 T	3 T
물	200 ml	400 ml	600 ml



Tip 흉두깨살은 미리 핏물을 제거하여 준비해 주세요.

저수분수육



재료	2 인분	4 인분	6 인분
통 삼겹살	500 g	1 kg	1.5 kg
양배추	50 g	100 g	150 g
양파	100 g	150 g	200 g
사과	0.5개	1개	1.5개
마늘	20 g	30 g	40 g
대파	20 g	40 g	60 g
생강	10 g	20 g	30 g
통후추	1 t	2 t	1 T
월계수 잎	3개	6개	9개
청주	1 T	2 T	3 T
물	50 ml	100 ml	150 ml



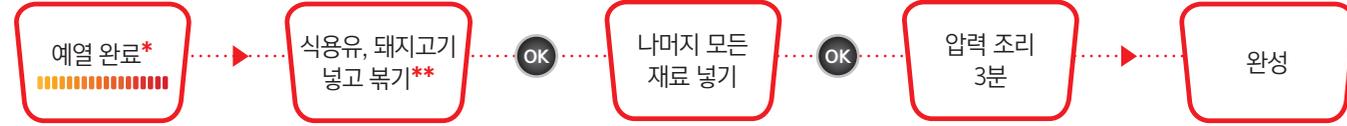
전복찜



재료	2 인분	4 인분	6 인분
전복	4마리	8마리	12마리
다시마(3x3cm)	1개	2개	3개
물(찜용)	300 ml	300 ml	300 ml



제육볶음



* 반드시 예열이 완료된 후 식용유, 돼지고기를 넣어주세요.
 ** 고기가 연한 갈색으로 바뀔 때까지 볶아주세요.

재료	2인분	4인분	6인분
----	-----	-----	-----

돼지고기	200 g	400 g	600 g
식용유	1 T	2 T	3 T
양파	40 g	80 g	120 g
당근	30 g	50 g	70 g
대파	20 g	40 g	60 g
고추	15 g	30 g	45 g
양배추	20 g	40 g	60 g

양념	2인분	4인분	6인분
----	-----	-----	-----

고춧가루	1 T	2 T	3 T
고추장	1 T	2 T	3 T
다진 마늘	0.5 T	1 T	1.5 T
간장	1 T	2 T	3 T
맛술	0.5 T	1 T	1.5 T
올리고당	1 T	2 T	3 T
후추	조금	조금	조금



조기찜



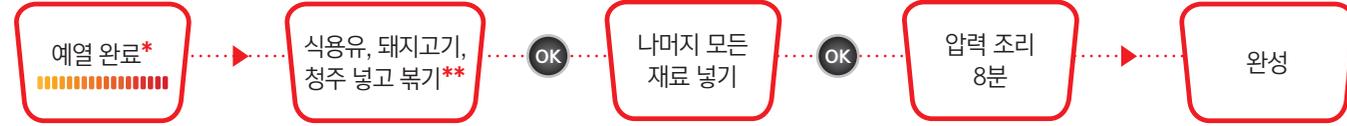
* 기호에 따라 양념장을 곁들여 완성합니다.

재료	2인분	4인분	6인분
----	-----	-----	-----

조기찜	2마리	4마리	6마리
청주	1 t	2 t	1 T
후추	조금	조금	조금
물(찜용)	200 ml	200 ml	200 ml



짜장



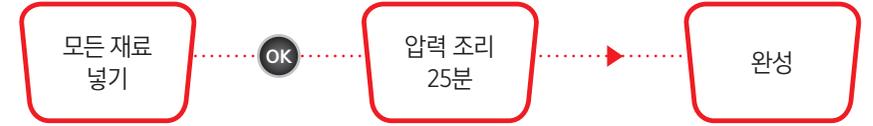
* 반드시 예열이 완료된 후 식용유, 돼지고기를 넣어주세요.
 ** 고기가 연한 갈색으로 바뀔 때까지 볶아주세요.

재료	2 인분	4 인분	6 인분
돼지 앞다리살	200 g	300 g	400 g
식용유	2 T	3 T	4 T
애호박	70 g	140 g	210 g
양파	100 g	150 g	200 g
당근	30 g	60 g	90 g
양배추	100 g	200 g	300 g
다진 마늘	1 T	2 T	3 T
짜장 가루	100 g	200 g	300 g
청주	1 T	2 T	3 T
물	300 ml	600 ml	900 ml

Tip 짜장 가루 양은 기호에 맞게 조절하고, 가루가 뭉치지 않게 물에 잘 풀어 넣어주세요.



짬뽕



재료	2 인분	4 인분	6 인분
조각 닭	600 g	1.2 kg	1.8 kg
당근	30 g	60 g	90 g
감자	150 g	200 g	250 g
고구마	80 g	160 g	240 g
양파	100 g	200 g	300 g
생표고 버섯	40 g	80 g	120 g
대파	80 g	130 g	180 g
건고추	2 g	4 g	6 g
다진 마늘	0.5 T	1 T	1.5 T
진간장	50 ml	100 ml	150 ml
설탕	30 g	60 g	90 g
맛술	1.5 T	2.5 T	4 T
참기름	1 T	2 T	3 T
물	20 ml	60 ml	80 ml



차돌채소찜



* 기호에 따라 간장, 땅콩, 칠리소스를 곁들여 완성합니다.

재료	2 인분	4 인분	6 인분
차돌박이	200 g	400 g	600 g
숙주	200 g	300 g	400 g
단호박 슬라이스(2cm)	2개	4개	6개
대파(2cm)	4개	8개	12개
생표고 버섯	2개	4개	6개
후추	조금	조금	조금
물(찜용)	300 ml	300 ml	300 ml



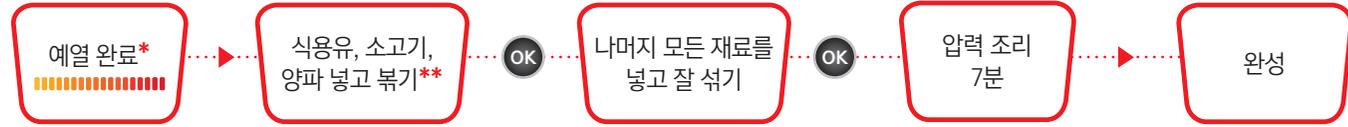
채소찜



재료	2 인분	4 인분	6 인분
브로콜리	100 g	200 g	300 g
양배추	200 g	300 g	400 g
당근	80 g	120 g	160 g
물(찜용)	400 ml	400 ml	400 ml



카레



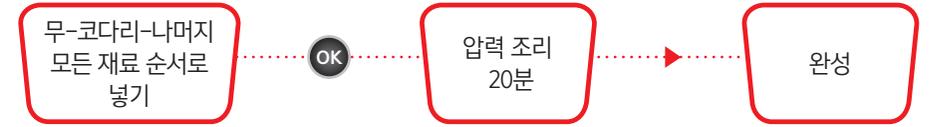
* 반드시 예열이 완료된 후 식용유, 소고기, 양파를 넣어주세요.
 ** 고기가 연한 갈색으로 바뀔 때까지 볶아주세요.

재료	2 인분	4 인분	6 인분
소고기	200 g	300 g	400 g
식용유	1 T	2 T	3 T
애호박	70 g	140 g	200 g
양파	60 g	120 g	180 g
파프리카	50 g	80 g	110 g
감자	150 g	300 g	450 g
당근	70 g	140 g	200 g
카레 가루	100 g	200 g	300 g
물	300 ml	600 ml	900 ml

Tip 카레 가루 양은 기호에 맞게 조절하고, 가루가 뭉치지 않게 물에 잘 풀어 넣어주세요.



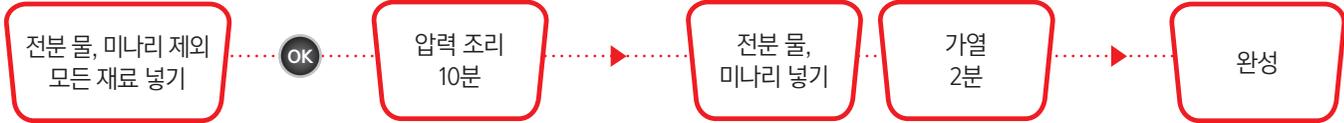
코다리찜



재료	2 인분	4 인분	6 인분
코다리	2마리	4마리	6마리
무	200 g	300 g	500 g
양파	100 g	200 g	300 g
대파	70 g	140 g	210 g
청-홍고추	20 g	30 g	40 g
국멸치	2마리	4마리	6마리
고춧가루	2 T	4 T	6 T
고추장	1 T	2 T	3 T
다진 마늘	1 T	2 T	3 T
다진 생강	1 t	2 t	1 T
설탕	1 T	2 T	3 T
맛술	2 T	4 T	6 T
진간장	3 T	6 T	9 T
멸치액젓	1 T	2 T	3 T
물	100 ml	200 ml	300 ml



해물찜



재료	2 인분	4 인분	6 인분
새우	4마리	8마리	12마리
오징어	1마리	2마리	3마리
바지락	6개	12개	18개
홍합	4개	8개	12개
낙지	1마리	2마리	3마리
전복	2마리	4마리	6마리
콩나물	100g	250 g	500 g
고춧가루	2 T	4 T	6 T
진간장	2 T	4 T	6 T
다진 마늘	1 T	2 T	3 T
다진 생강	1 t	2 t	1 T
청주	1 T	2 T	3 T
물	40 ml	70 ml	100 ml
미나리	50 g	100 g	150 g
양파	80 g	160 g	240 g
청·홍고추	15 g	30 g	45 g
전분 물(전분:물=1:1)	80 ml	160 ml	240 ml



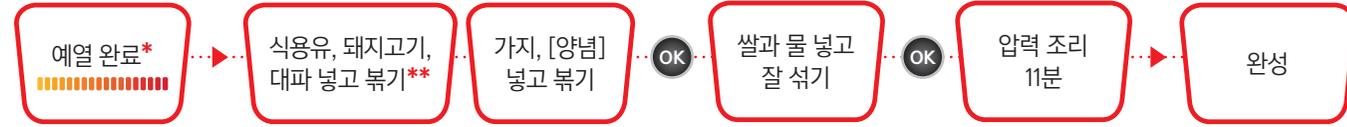
테팔 쿡포미
Cook4Me



Tefal
Cook4me

건강요리

가지밥



* 반드시 예열이 완료된 후 재료를 넣어주세요.
 ** 고기가 충분히 익을 때까지 볶아주세요.

재료	2인분	4인분	6인분
다진 돼지고기	100 g	200 g	300 g
다진 대파	2 T	4 T	6 T
식용유	1 T	2 T	6 T
쌀	200 g	400 g	600 g
가지	100 g	200 g	300 g
간장	2 T	4 T	6 T
설탕	1 T	2 T	3 T
물	250 ml	450 ml	650 ml



곤드레밥

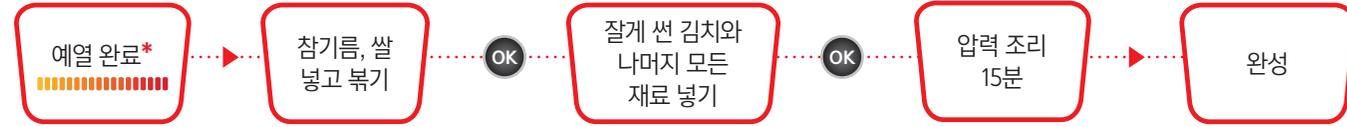


* 기호에 따라 양념장을 올려 완성합니다.

재료	2인분	4인분	6인분
쌀	200 g	400 g	600 g
건곤드레 나물	20 g	40 g	60 g
국간장(밀간 용)	1 T	2 T	3 T
참기름(밀간 용)	1 T	2 T	3 T
물	300 ml	600 ml	800 ml



김치 낙지죽



* 반드시 예열이 완료된 후 재료를 넣어주세요.

재료	2인분	4인분	6인분
쌀	120 g	240 g	360 g
김치	100 g	200 g	300 g
김치 국물	50 ml	100 ml	150 ml
낙지	1마리	2마리	3마리
참기름	0.5 T	1 T	1.5 T
다시마(3x3cm)	2개	4개	6개
물	700 ml	1.4 L	2.1 L



늪은호박즙

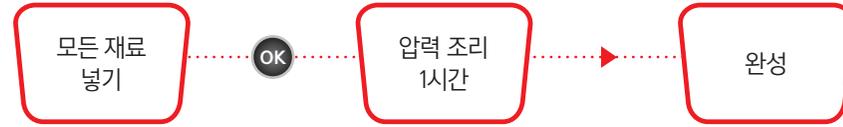


* 중탕 소독한 유리병에 담아 식히고, 냉장 보관해 주세요.

재료	2인분	4인분	6인분
늪은 호박	500 g	1 kg	1.5 kg
물	200 ml	200 ml	200 ml



맥반석계란



재료	2 인분	4 인분	6 인분
계란	6개	12개	18개
물	400 ml	500 ml	600 ml



배도라지즙



재료	2 인분	4 인분	6 인분
배	1개	2개	3개
도라지	150 g	300 g	450 g
물	200 ml	200 ml	200 ml



식혜

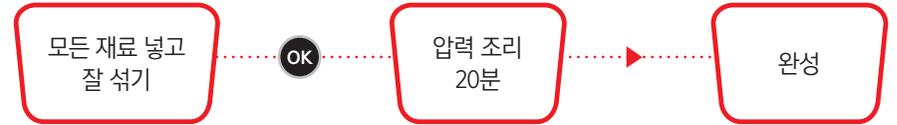


* 설탕을 넣고 수동모드-볶음조리 기능을 활용하여 식혜를 충분히 끓인 뒤 완성합니다.

재료	2 인분	4 인분	6 인분
옛기름팩	1개	2개	3개
밥	60 g	120 g	180 g
설탕	3 T	6 T	9 T
물	600 ml	1.2 L	1.8 L



약식



재료	2 인분	4 인분	6 인분
참쌀	200 g	400 g	600 g
물	150 ml	300 ml	450 ml
흑설탕	80 g	160 g	240 g
간장	1.5 T	2.5 T	4 T
계핏가루	0.5 T	1 T	1.5 T
참기름	0.5 T	1 T	1.5 T
밤	40 g	80 g	120 g
대추채	20 g	30 g	40 g
해바라기씨	10 g	20 g	30 g
호박씨	10 g	20 g	30 g

Tip 참쌀은 30분~1시간 정도 불려 준비합니다.



양파즙

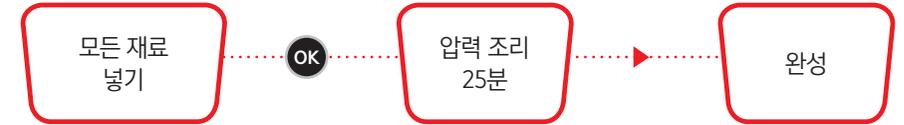


* 중탕 소독한 유리병에 담아 식히고, 냉장 보관해 주세요.

재료	2 인분	4 인분	6 인분
양파	4개	6개	8개
물	200 ml	200 ml	200 ml



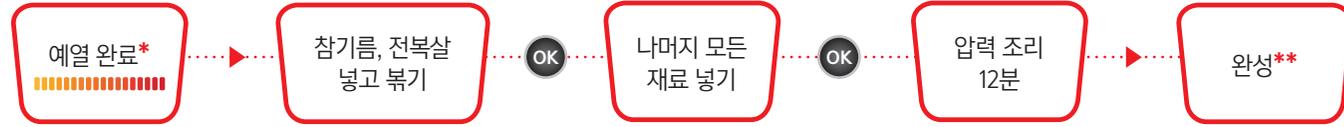
잡곡밥



재료	2 인분	4 인분	6 인분
잡곡	200 g	400 g	600 g
물	340 ml	540 ml	740 ml



전복죽

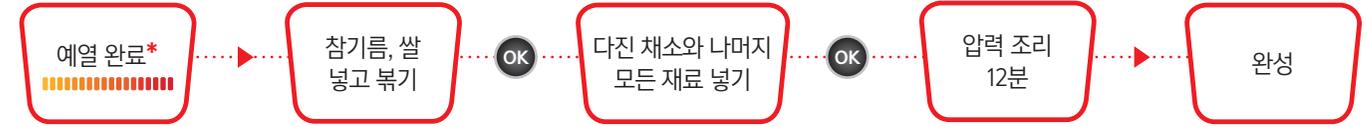


* 반드시 예열이 완료된 후 재료를 넣어주세요.
** 기호에 따라 소금으로 간하여 완성합니다.

재료	2인분	4인분	6인분
쌀	180 g	280 g	480 g
참기름	2 T	3 T	4 T
전복	4마리	8마리	12마리
물	800 ml	1.6 L	2.4 L
소금	조금	조금	조금



채소죽

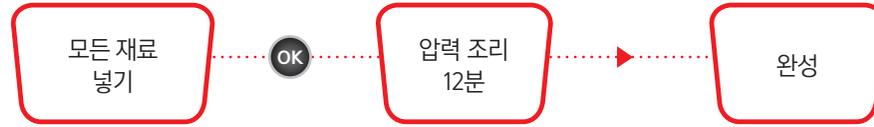


* 반드시 예열이 완료된 후 재료를 넣어주세요.

재료	2인분	4인분	6인분
쌀	150 g	250 g	450 g
참기름	1 T	2 T	3 T
물	800 ml	1.5 L	2.2 L
당근	60 g	60 g	90 g
애호박	40 g	80 g	120 g
생표고 버섯	40 g	80 g	120 g



콩나물밥



재료	2 인분	4 인분	6 인분
쌀	200 g	400 g	600 g
콩나물	150 g	300 g	450 g
물	300 ml	500 ml	700 ml



팥죽



재료	2 인분	4 인분	6 인분
팥죽	200 g	300 g	400 g
쌀	100 g	150 g	200 g
소금	0.5 t	1 t	1.5 t
물	1.4 L	1.8 L	2.1 L



포도즙

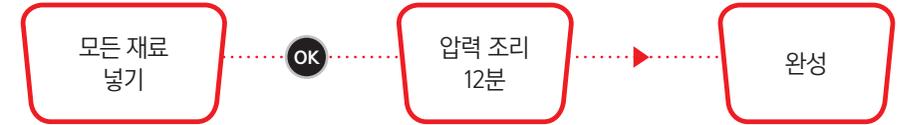


* 중탕 소독한 유리병에 담아 식히고, 냉장 보관해 주세요.

재료	2인분	4인분	6인분
포도	800 g	1.5 kg	2 kg
물	200 ml	200 ml	200 ml



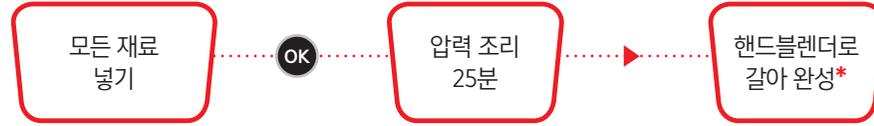
해물버섯술밥



재료	2인분	4인분	6인분
쌀	200 g	400 g	600 g
물	300 ml	500 ml	700 ml
새우 살	50 g	100 g	150 g
바지락 살	50 g	100 g	150 g
전복	1마리	2마리	3마리
생표고 버섯	30 g	60 g	90 g
다시마(3x3cm)	2개	4개	6개



호박죽



*설탕, 소금으로 간을 맞추고, 핸드블렌더로 곱게 갈아 완성합니다.
핸드블렌더가 내솥에 닿지 않도록 주의하세요.

재료	2인분	4인분	6인분
단호박	0.5개	1개	1.5개
찹쌀	50 g	90 g	130 g
물	700 ml	1.4 L	2.1 L



홍삼액

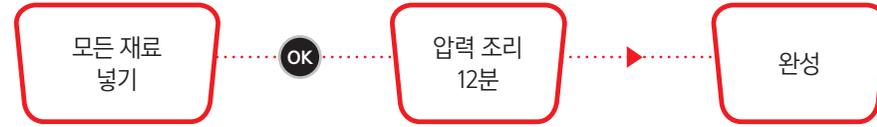


재료 A	2인분	4인분	6인분
수삼	4뿌리	8뿌리	12뿌리
물	300 ml	300 ml	300 ml

재료 B	2인분	4인분	6인분
물	600 ml	1.2 L	1.8 L



흰쌀밥



재료	2 인분	4 인분	6 인분
쌀	200 g	400 g	600 g
물	300 ml	500 ml	700 ml



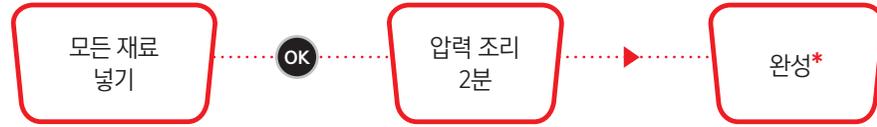
테팔 쿡포미
Cook4Me



Tefal
Cook4me

외국요리

규동(쇠고기 덮밥)



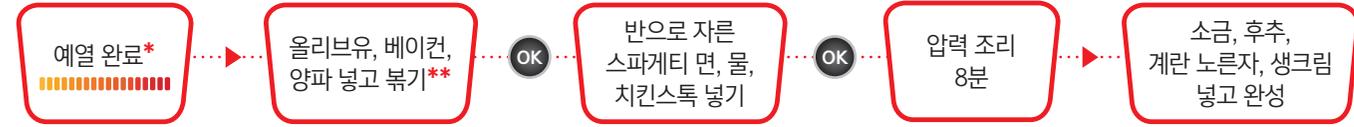
* 규동과 밥을 그릇에 담고, 초생강과 시치미를 얹어 완성합니다.

재료	2인분	4인분	6인분
불고기용 소고기	250 g	500 g	750 g
채 썬 양파	0.5개	1개	1.5개
다시마 육수	200 ml	300 ml	400 ml
진간장(쓰유)	3 T	4.5 T	6 T
청주	2 T	3 T	4 T
설탕	2 T	3 T	4 T
맛술	1 T	1.5 T	2 T
계란 노른자(고명)	2개	4개	6개
적색 초생강(고명)	조금	조금	조금
시치미(고명)	조금	조금	조금

Tip 다시마 육수는 찬물에 다시마를 넣어 팔팔 끓인 후, 불을 끄고 충분히 우려낸 다음 사용하세요.



까르보나라



* 반드시 예열이 완료된 후 재료를 넣어주세요.

** 베이컨이 충분히 익을 때까지 볶아주세요.

재료	2인분	4인분	6인분
스파게티 면	160 g	320 g	480 g
베이컨	75 g	150 g	200 g
양파	0.5개	1개	1.5개
올리브오일	2 t	3 t	4 t
물	350 ml	750 ml	1.1 L
고형 야채 스톡	0.5 t	1 t	1.5 t
계란 노른자	1개	2개	3개
생크림	100 ml	200 ml	300 ml
소금	2 t	3 t	4 t
후추	조금	조금	조금

Tip 고형 야채 스톡이 없다면 채수나 생수를 사용하고, 요리용 생크림인 '후레쉬용 생크림'을 사용하세요.



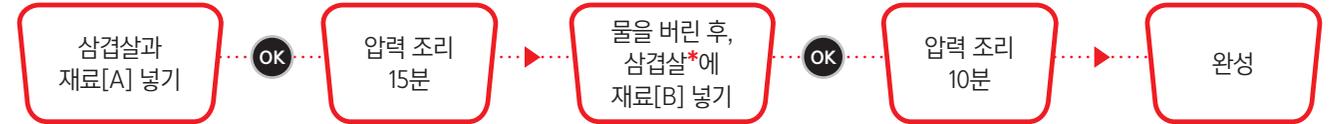
당근케이크



재료	2 인분	4 인분	6 인분
계란	1개	2개	3개
흑설탕	60 g	120 g	180 g
해바라기씨유	2 T	4 T	6 T
얇게 채 썬 당근	50 g	100 g	150 g
박력분	60 g	120 g	180 g
베이킹파우더	4 g	8 g	12 g
시나몬 가루	1 t	1.5 t	2 t
물(찜용)	300 ml	300 ml	300 ml
오일 바른 내열용기	2개	4개	6개
종이 포일	적당량	적당량	적당량



동파육



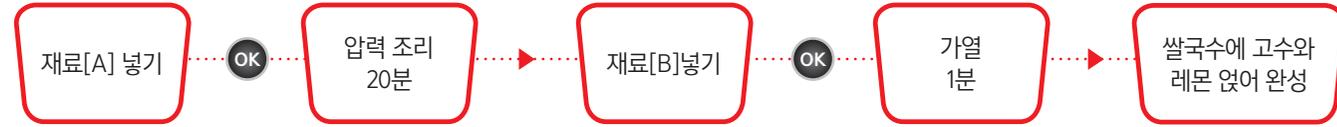
* 삼겹살은 6cm 두께로 썰어 넣어주세요.

재료 A	2 인분	4 인분	6 인분
삼겹살	500 g	1 kg	1.5 kg
월계수 잎	3개	6개	9개
통후추	1 T	1.5 T	2 T
물	700 ml	1.4 L	2 L

재료 B	2 인분	4 인분	6 인분
양파	60 g	120 g	180 g
마늘	10 g	20 g	30 g
고추	10 g	20 g	30 g
간장	7 T	14 T	20 T
굴 소스	1 T	2 T	3 T
청주	1 T	2 T	3 T
설탕	4 T	8 T	12 T
물	100 ml	200 ml	300 ml



돼지갈비 쌀국수



재료 A

	2 인분	4 인분	6 인분
돼지 갈비	250 g	500 g	750 g
물	750 ml	1.5 L	2.3 L
생강	1쪽	2쪽	3쪽
마늘	1쪽	2쪽	3쪽

재료 B

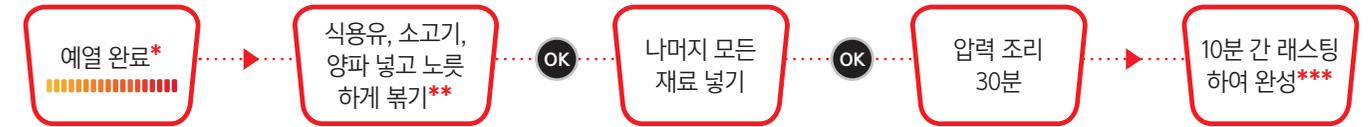
	2 인분	4 인분	6 인분
숙주	150 g	300 g	450 g
쌀국수 면	100 g	200 g	300 g
피시 소스	1.5 T	3 T	6 T
굴 소스	1 T	2 T	4 T
소금	0.5 t	1.5 t	2 t
설탕	1 t	2 t	1 T

고명

	2 인분	4 인분	6 인분
고수	조금	조금	조금
레몬 슬라이스	조금	조금	조금



머스터드 비프



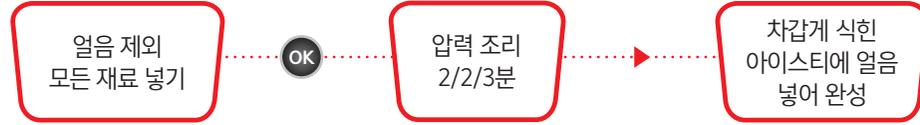
- * 반드시 예열이 완료된 후 재료를 넣어주세요.
- ** 고기가 충분히 익을 때까지 볶아주세요.
- *** 종이 포일로 고기를 덮고 10분간 래스팅하여 완성합니다.



재료

	2 인분	4 인분	6 인분
식용유	1 T	1 T	1 T
소고기	600 g	800 g	1 kg
(안심 혹은 등심)			
다종 머스터드	0.5 T	1 T	1.5 T
양파	100 g	150 g	200 g
드라이 화이트 와인	150 ml	150 ml	150 ml
비프 스톡	200 ml	350 ml	400 ml
종이 포일	적당량	적당량	적당량

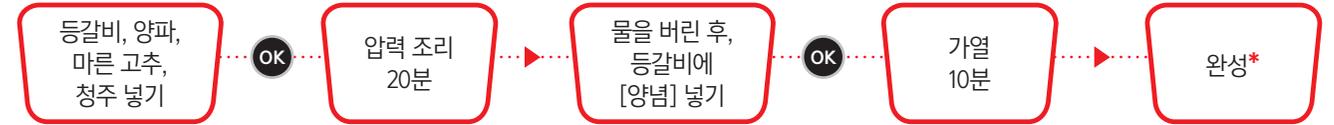
모히또 아이스티



재료	2 인분	4 인분	6 인분
재스민 녹차 티백	2개	4개	6개
민트 잎	4개	8개	12개
라임 슬라이스	1개	2개	3개
흑설탕	3 T	6 T	9 T
물	300 ml	600 ml	900 ml
각얼음	20개	40개	60개



바비큐립



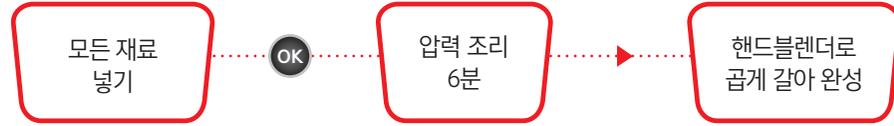
* 양념을 더 즐기고 싶으신 경우, 수동모드-볶음조리 기능을 활용하세요.

재료	2 인분	4 인분	6 인분
등갈비(핏물 제거)	600 g	1.2 kg	1.8 kg
양파	50 g	100 g	150 g
마른 고추	1개	2개	3개
청주	1 T	2 T	3 T

양념	2 인분	4 인분	6 인분
돈가스 소스	4 T	6 T	10 T
케첩	2 T	4 T	6 T
간장	2 T	3 T	5 T
설탕	1 T	2 T	3 T
물엿	1 T	2 T	3 T
다진 마늘	1 T	2 T	3 T
후추	조금	조금	조금



배사과잼



재료	2 인분	4 인분	6 인분
사과(4등분)	400 g	500 g	750 g
배(4등분)	150 g	200 g	250 g
설탕	30 g	50 g	70 g
물	100 ml	100 ml	100 ml
바닐라 에센스	0.5 T	1 T	1.5 T
시나몬 가루	0.5 t	1 t	1.5 t



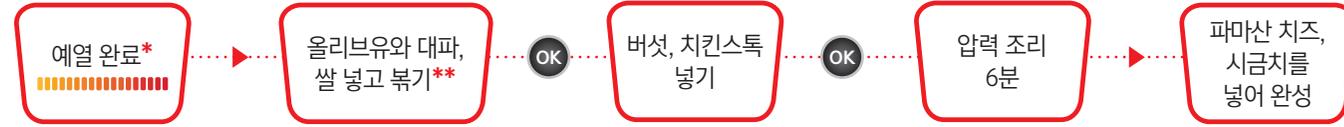
뱅쇼



재료	2 인분	4 인분	6 인분
레드와인	1병	2병	-
레몬	1개	2개	-
사과	1개	2개	-
오렌지	1개	2개	-
시나몬스틱	1개	2개	-
정향	2개	4개	-
설탕	5T	10T	-



버섯시금치 리조토



* 반드시 예열이 완료된 후 재료를 넣어주세요.

** 기름을 두르고 대파를 먼저 볶은 다음, 쌀을 넣고 충분히 볶아주세요.

재료	2인분	4인분	6인분
올리브오일	2 t	1 T	1.5 T
대파	100 g	150 g	200 g
쌀	150 g	300 g	450 g
양송이버섯	125 g	250 g	375 g
치킨 스톡	375 ml	750 ml	1.2 L
시금치 잎	40 g	75 g	120 g
파마산 치즈	50 g	100 g	150 g



버섯 햄버그스테이크



* 반드시 예열이 완료된 후 재료를 넣어주세요.

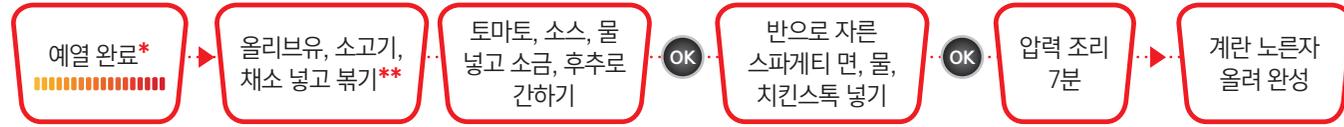
** 고기가 충분히 익을 때까지 구워 주세요.



재료 A	2인분	4인분	6인분
다진 소고기	200 g	400 g	600 g
큼직하게 썬 양파	0.5개	0.5개	1개
계란	0.5개	1개	1.5개
다진 생강	1 t	2 t	1 T
감자 전분	0.5 t	1 t	1.5 t
소금	0.5 t	0.5 t	1 t
청주	1.5 T	1.5 T	1.5 T

재료 B	2인분	4인분	6인분
생표고 슬라이스	2개	4개	6개
느타리버섯	70 g	150 g	200 g
맛술	2 T	4 T	6 T
간장	0.5 T	1 T	1.5 T
청주	2 T	2 T	3 T
물	2 T	2 T	3 T

볼로네제 스파게티



* 반드시 예열이 완료된 후 재료를 넣어주세요.
 ** 고기가 충분히 익을 때까지 볶아주세요.

재료	2인분	4인분	6인분
반으로 자른 스파게티 면	180 g	-	-
다진 소고기	100 g	-	-
다진 당근	50 g	-	-
다진 양파	0.5개	-	-
다진 마늘	0.5 T	-	-
토마토소스	250 g	-	-
방울토마토	100 g	-	-
물	500 ml	-	-
계란 노른자	2개	-	-
올리브오일	1 T	-	-
소금 및 후추	조금	-	-



브로콜리 크림수프



* 반드시 예열이 완료된 후 재료를 넣어주세요.
 ** 재료가 충분히 익을 때까지 볶아주세요.

재료	2인분	4인분	6인분
버터	1 T	2 T	3 T
다진 양파	0.5개	1개	1.5개
다진 당근	60 g	120 g	180 g
브로콜리	500 g	1 kg	1.5 kg
치킨 스톡	400 ml	800 ml	1.2 L
생크림	100 g	150 g	200 g
소금 및 후추	조금	조금	조금



비프스튜

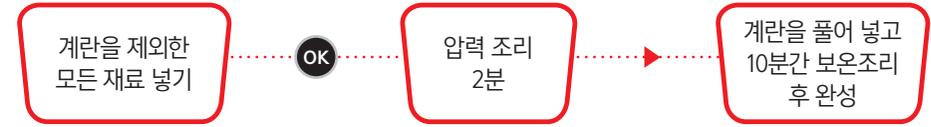


* 반드시 예열이 완료된 후 재료를 넣어주세요.
 ** 고기가 충분히 익을 때까지 볶아주세요.

재료	2인분	4인분	6인분
소고기(4cm)	200 g	400 g	600 g
버터	10 g	20 g	30 g
양파	0.5개	1개	1.5개
당근	0.5개	0.5개	1개
감자	0.5개	1개	1.5개
토마토케첩	0.5T	1T	1.5 T
레드와인	50 ml	100 ml	150 ml
데미그라스 소스	150 g	300 g	450 g
물	50 ml	100 ml	150 ml
월계수 잎	1개	2개	3개
소금 및 후추	조금	조금	조금



오야코동(닭고기계란밥)



재료	2인분	4인분	6인분
채 썬 양파	0.5개	1개	1.5개
닭 다리살	200 g	400 g	600 g
다시마 육수	200 ml	300 ml	300 ml
간장	2.5 T	5 T	7.5 T
맛술	1.5 T	3 T	4.5 T
설탕	0.5 T	1 T	1.5 T
계란	2개	4개	6개



일식 계란찜



재료 A	2 인분	4 인분	6 인분
계란	1개	2개	-
다시마 육수	200 ml	400 ml	-
소금	0.5 t	1 t	-
간장	0.5 t	1 t	-

재료	2 인분	4 인분	6 인분
카테일 새우	4개	8개	-
생표고 버섯	1개	2개	-
은행알	4개	8개	-
다진 닭고기	25 g	50 g	-
물(찜용)	300 ml	300 ml	-
내열 용기(지름 7cm)	2개	4개	-
종이 포일	적당량	적당량	-
파(고명)	조금	조금	-



채소크림 스투



* 반드시 예열이 완료된 후 재료를 넣어주세요.
 ** 고기가 충분히 익을 때까지 볶아주세요.

재료	2 인분	4 인분	6 인분
닭 다리살	125 g	250 g	375 g
버터	12 g	24 g	36 g
양파	0.5개	1개	1.5개
당근	0.5개	1개	1.5개
감자	1개	2개	3개
물	200 ml	400 ml	600 ml
[A]뜨겁게 데운 우유	150 ml	300 ml	450 ml
[A]브로콜리	60 g	120 g	180 g
[A]고형 크림 스투	40 g	80 g	120 g
소금 및 후추	조금	조금	조금
다진 파슬리(고명)	조금	조금	조금

Tip 고행 크림스튜가 없다면 버터와 밀가루를 같은 양으로 은근한 불에 볶아 루를 만들어 사용하세요.



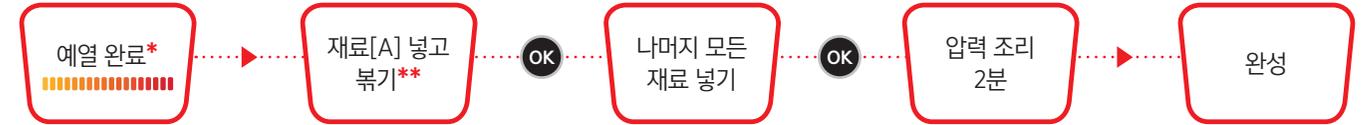
초콜릿케이크



재료	2인분	4인분	6인분
핫케이크 믹스	70 g	140 g	210 g
코코아 파우더	5 g	10 g	15 g
초코칩	15 g	30 g	45 g
우유	50 ml	100 ml	150 ml
물(찜용)	300 ml	300 ml	300 ml
베이킹용 유산지컵 2개	4개	6개	
또는 내열용기			
종이 포일	적당량	적당량	적당량



치킨그린커리



* 반드시 예열이 완료된 후 재료를 넣어주세요.
 ** 고기가 충분히 익을 때까지 볶아주세요.

재료 A	2인분	4인분	6인분
닭 다리살	150 g	300 g	450 g
느타리버섯	50 g	100 g	150 g
초록 피망	40 g	80 g	120 g
빨간 피망	30 g	60 g	90 g
가지	80 g	160 g	240 g
그린 커리 페이스트	18 g	36 g	54 g
올리브유	0.5 T	1 T	1.5 T

재료	2인분	4인분	6인분
코코넛 밀크	200 g	400 g	600 g
피시 소스	0.5 T	1 T	1.5 T
설탕	0.5 t	1 t	1.5 t



크렘브뤼레



* 크렘브뤼레는 냉장고에서 3시간 동안 식힌 후, 설탕을 뿌려 토치로 그을려 완성합니다.

재료	2인분	4인분	6인분
계란 노른자	2개	3개	4개
설탕	2 T	3 T	4 T
생크림	200 ml	300 ml	400 ml
바닐라 에센스	0.5 t	1 t	1.5 t
내열용기(지름 7cm)	2개	4개	6개
설탕(토픽)	1 T	2.5 T	4 T
물(찜용)	300 ml	300 ml	300 ml
종이 포일	적당량	적당량	적당량



토마토 치킨스프



* 반드시 예열이 완료된 후 재료를 넣어주세요.

** 고기가 충분히 익을 때까지 볶은 후, 나머지 재료를 넣고 OK 버튼을 눌러주세요.

재료	2인분	4인분	6인분
완숙 토마토	2개	4개	6개
닭 가슴살	100 g	200 g	300 g
토마토튀레	100 g	200 g	300 g
양배추	80 g	160 g	240 g
양파	50 g	100 g	150 g
다진 마늘	1 t	2 t	1 T
버터	10 g	20 g	30 g
고형 치킨스톡	1개	2개	3개
페퍼론치노	1개	2개	3개
소금 및 후추	조금	조금	조금
물	300 ml	600 ml	900 ml



Tefal Cook4me

Tefal | Cook4me

A/S 문의 : 1833-4220
제품문의 : 080-733-7878

www.tefal.co.kr