



Air Fryer Oven

EVERYDAY COOKING



CUISINART - TOA 60KR

• *Air Fryer Oven* •

에어프라이어 오븐 요리를 업그레이드하다

1

투명창과 내부 조명등
조리 과정을 처음부터 끝까지 확인

2

편리한 세척
논스틱 코팅 처리된 내부 및
분리형 부스러기 받침대

3

17L의 넓은 내부 공간
많은 양의 음식을 쾌속 조리

4

편리한 다이얼 방식의 조작

7가지 기능 설정
최대 60분 시간 조절 다이얼
최대 230°C 온도 조절 다이얼

5

일반 튀김기 대비 62% 지방 감소

별도의 기름 없이 고온의 공기를 이용해
건강한 튀김 요리

에어프라이

·
베이킹

·
컨벡션 베이킹

·
브로일

·
컨벡션 브로일

·
데우기

·
토스트

All in One



분위기 있는
홈파티 요리

누구나 셰프처럼
근사하게 차리는
한 상

등갈비구이	08
통삼겹구이	10
통닭구이	12
닭봉구이	14
도미스테이크	16
중국식 생선튀김	18
갈릭 버터 새우덮밥	20
치즈도리아	22
칼조네피자	24



분위기 있는 홈파티 요리

등갈비구이

기능 Air Fry

온도 190°

시간 15~20분

팬



재료 (2~4인분)

돼지 등갈비 1.2kg
채소 적당량
로즈마리 2줄기
통후춧가루 약간

등갈비 밑간

다진 마늘 2큰술
생강즙 1큰술
소금 약간
후춧가루 약간

등갈비 양념

물 1/2컵
간장 1/2컵
꿀 4큰술
다진 양파 3큰술
다진 파 3큰술
다진 마늘 3큰술
레드와인 1/2컵
생강즙 2작은술
올리브유 약간

만드는 법

- 1 등갈비는 찬물에 30분 정도 담가 핏물을 제거한 후, 물기를 없애고 칼집을 내어 분량의 밑간을 한다.
- 2 30분~1시간 정도 재운 등갈비를 끓는 물에 살짝 데친다.
- 3 곁들일 채소는 기호대로 준비해 먹기 좋은 크기로 자른다.
- 4 분량의 등갈비 양념 재료를 고루 섞어 2의 등갈비에 버무려 반나절 정도 켜둔다.
- 5 4의 남은 양념은 팬에 넣고 윤기 나게 조려 구이용 양념을 만든다.
- 6 바스켓에 4와 채소를 올리고 에어프라이 기능으로 190°C에서 15~20분 정도 굽는다. 굽는 중간 5의 양념을 2번정도 덧발라준다.

Tip. 굽는 중간에 양념을 발라 뒤집어주면 윤기가 더욱 좋습니다. 베이비립은 기름기가 많으니 밑간 양념 후 한번 데쳐내는 것이 담백하고 조리시간도 단축됩니다.

분위기 있는 홈파티 요리

통삼겹구이

기능 Bake

온도 210°→180°

시간 20분→20분

팬



재료 (4인분)

통삼겹살 800g
채소 적당량
소금 약간
후춧가루 약간
올리브유 약간

허브소스

다진 로즈마리 1큰술
다진 파슬리 1큰술
다진 타임 1작은술
다진 양파 3큰술
다진 마늘 1큰술
굵은 소금 2큰술
레드와인 3큰술
통후춧가루 약간

만드는 법

- 1 통삼겹살은 살코기 부분에 다이아몬드 모양으로 칼집을 낸다.
- 2 분량의 허브소스를 고루 섞어 준비한다.
- 3 밀폐용기에 삼겹살과 허브소스를 버무려 냉장고에 넣고 하룻밤 정도 숙성시킨다.
- 4 숙성된 고기를 꺼내 두 세 도막으로 자르고 바스켓에 올린다.
- 5 컨벡션베이킹 기능으로 210°C에서 20분간 굽는다.
- 6 곁들일 채소는 먹기 좋은 크기로 손질해 소금과 후춧가루, 올리브유에 살짝 버무린다.
- 7 5의 과정이 완료되면 온도를 180°C로 낮추고 6의 채소를 추가해 20분간 더 굽는다.

Tip. 채소를 처음부터 함께 구우면 타기 때문에 삼겹살 겉 표면의 색이 난 후 넣어주세요.



분위기 있는 홈파티 요리

통닭구이

기능 Bake

온도 200°→180°

시간 20분→20분

팬



재료 (2~4인분)

닭 1마리(1kg 정도)
레몬 1개
올리브유 3큰술
고구마(대) 1개
깎 마늘 10톨
당근 1/2개

닭 밑간

굵게 다진 마늘 3큰술
소금 1큰술
맥주 1캔
후춧가루 약간

만드는 법

- 1 닭은 내장과 지방을 제거해 잘 씻은 후 물기를 없애고 껍질에 레몬을 문질러준다.
- 2 분량의 밑간 양념 재료를 고루 섞어 1에 부어 30분 정도 켜다.
- 3 고구마와 당근은 잘 씻어 길쭉하게 4~6등분하고 남은 레몬은 도톰하게 슬라이스한다
- 4 바스켓에 닭을 올려 컨벡션베이킹 기능으로 200°C에서 20분간 굽는다.
- 5 온도를 180°C로 낮추고 3의 채소와 레몬을 추가해 20분간 더 굽는다.

Tip. 닭을 두 마리까지 넣어도 잘 익습니다.
단, 크기는 1kg을 넘지 않는 것이 좋습니다.

분위기 있는 홈파티 요리

닭봉구이

기능 Bake

온도 200°

시간 15~17분

팬



재료
(2~4인분)

닭봉 30개
냉동 감자 약간
소금 약간
후춧가루 약간

닭봉 양념

간장 4큰술
설탕 2큰술
올리고당 1큰술
청주 1큰술
다진 파 2큰술
다진 마늘 1큰술
참기름 1큰술
후춧가루 약간

만드는 법

- 1 분량의 닭봉 양념 재료를 고루 섞어 준비한다.
- 2 닭봉을 1에 넣고 1~2시간 정도 밀간한다.
- 3 2를 바스켓에 올리고 컨벡션베이킹으로 15~17분 정도 굽는다.

Tip. 닭봉과 함께 냉동 감자 튀김을 함께 구우면 술안주로도 좋고 아이들 간식으로도 좋습니다.





분위기 있는 홈파티 요리

도미스테이크

기능 Broil

온도 Broil

시간 10~12분

팬

재료 (2~4인분)

도미살 필렛 2장
레몬 1/2개
샐러드 채소 약간
올리브유 약간

생선살 밑간

다진 마늘 2큰술
생강즙 2작은술
화이트 와인 3큰술
소금 약간
흰 후춧가루 약간

만드는 법

- 1 도미살은 껍질이 없는 필렛으로 준비한다.
- 2 분량의 밑간 재료를 고루 섞어 도미살을 30분 정도 켜.
- 3 팬에 오일을 살짝 두르고 2를 올려 컨벡션브로일 기능으로 10~12분 정도 굽는다.
- 4 레몬 웨지와 샐러드채소를 곁들여 낸다.

Tip. 도미살 대신 가자미살을 사용해도 됩니다.
생선살을 껍질 없이 손질한 것을 필렛이라고 합니다.
손질은 생선코너에 부탁하거나 필렛 제품을 구입하세요.

분위기 있는 홈파티 요리

중국식 생선틈김

기능 Air Fry

온도 190°

시간 13~15분

팬



재료 (2~4인분)

백조기나 부서조기
(대) 1마리

대파 1대
식용유 3큰술
고수 약간

생선 밑간

생강즙 2작은술
청주 1큰술
소금 약간
흰 후춧가루 약간

간장소스

간장 3큰술
다진 양파 2큰술
다진 마늘 1큰술
생강즙 2작은술
설탕 1큰술
청주 2큰술
물 2큰술
식초 3큰술
후춧가루 약간

만드는 법

- 1 생선은 비늘과 지느러미를 제거하고 아가미로 내장을 빼내 손질 후 분량의 재료로 밑간한다.
- 2 1을 바스켓에 올리고 에어프라이 기능으로 190°C에서 13~15분 정도 굽는다.
- 3 생선이 구워질 동안 파를 곱게 채 썰고 고수는 잎만 뜯어 준비한다.
- 4 분량의 간장소스 재료를 섞어 끓이고, 식용유를 뜨겁게 데워 준비한다.
- 5 완성된 생선을 접시에 담고 파채와 고수를 올린다.
- 6 간장소스와 식용유를 순서대로 붓는다.

Tip. 껍질이 있는 흰살 생선이라면 종류에 관계없이 만들 수 있습니다.
단, 생선의 크기에 따라 굽는 시간을 달리 해야 합니다.





분위기 있는 홈파티 요리

갈릭 버터 새우덮밥

기능 Air Fry

온도 190°

시간 10분

팬



재료 (2인분)

껍질 간 냉동 대하 12마리
따뜻한 밥 2그릇
라임 웨지 2쪽
방울토마토 3알
샐러드용 모듬채소
적당량
파슬리가루 약간

갈릭소스

굵게 다진 마늘 5톨
생크림 1/2컵
화이트와인 1큰술
소금 1/3작은술
흰 후춧가루 약간
파슬리가루 약간

만드는 법

- 1 새우는 해동 후 내장을 제거하고 등쪽에 길게 칼집을 넣는다.
- 2 볼에 분량의 갈릭소스 재료를 고루 섞은 후 새우를 넣고
버무려 1시간 정도 켜둔다.
- 3 바스켓에 2를 올리고 에어프라이 기능으로 190°C에서
10분간 굽는다.
- 4 따뜻한 밥이 담긴 접시에 3을 올리고 파슬리 가루를 뿌린다.
- 5 별도로 샐러드용 모듬채소, 방울토마토, 라임 웨지를 담아
함께 곁들인다.

Tip. 재워다 남은 소스는 프라이팬에 한소끔 끓여 밥 위에 끼얹어
내어도 좋습니다.

분위기 있는 홈파티 요리

치즈도리아

기능 Bake

온도 190°

시간 10분

팬

재료 (2인분)

찬밥 2그릇
다진 채소
[당근] 1/2컵
[양파]
우유 1컵
모차렐라치즈 1컵
식용유 약간
소금 약간
후춧가루 약간

만드는 법

- 1 꼬들꼬들한 찬밥을 준비하고 분량의 채소를 다진다.
- 2 달군 팬에 식용유를 약간 두르고 채소를 볶아 향을 낸 뒤 밥을 넣어 함께 볶는다.
- 3 2에 우유를 넣고 한소끔 끓여 소금과 후춧가루를 넣어 간을 한다.
- 4 3을 그라탱기에 담고 모차렐라치즈를 올려 컨벡션베이킹 기능으로 190°C에서 10분간 굽는다.
- 5 파슬리가루를 뿌려 완성한다.

Tip. 채소는 기호에 따라 다양하게 넣어도 됩니다.





분위기 있는 홈파티 요리

칼조네펠라

기능 Bake

온도 190°

시간 12~13분

팬

도우

강력분 150g
설탕 5g
소금 1g
인스턴트 드라이 이스트 3g
물 1/2컵~2/3컵
올리브유 1큰술
덧밀가루 약간

필링

소고기 다짐육 200g
다진 양파 3큰술
다진 파 1큰술
다진 마늘 1/2큰술
토마토소스 1/2컵
올리브유 약간
소금 약간
후춧가루 약간
달걀 노른자물 약간
모차렐라치즈 약간

만드는 법

- 1 올리브유를 제외한 도우 재료를 볼에 넣고 끈기 있게 치면 뒤 올리브유를 더해 매끈하게 반죽한다.
- 2 1의 반죽을 따뜻한 곳에 두고 1시간 정도 발효시킨다.
- 3 달군 팬에 올리브유를 약간 두르고 다진 양파, 파, 마늘을 볶아 향을 낸 후 여기에 소고기 다짐육을 넣고 볶아 익힌다.
- 4 3에 토마토소스를 넣고 자글자글하게 조린 뒤 소금, 후춧가루로 간을 한다.
- 5 2의 반죽을 2~3등분으로 나누어 덧밀가루를 뿌려 도톰한 타원형으로 민다.
- 6 5의 도우 위에 모차렐라치즈를 뿌리고 4의 필링을 올린 다음 다시 치즈를 뿌려 반으로 접어 가장자리를 포크로 고정한다.
- 7 위 표면에 달걀 노른자물을 발라 컨택션베이크 기능으로 190°C에서 12~13분 정도 굽는다.

Tip. 필링을 익히지 않고 도우에 올리면 물기가 많이 생기므로 센 불로 볶아 익힌 후 올려주세요.

정갈한
가정식 반찬

우리 가족을 위한
행복한 한끼

바삭 불고기	28
가지 소고기구이	30
명란소스 두부구이	32
그릴 오징어순대	34
고등어구이	36
가자미구이	38



정갈한 가정식 반찬

바삭 불고기

기능  Broil

온도 Broil

시간 12~13분

팬



재료 (4인분)

소고기 불고기감 600g
양파 1/2개

불고기 양념

간장 4큰술
설탕 2큰술
다진 파 2큰술
다진 마늘 1큰술
깨소금 1큰술
참기름 1큰술
후춧가루 약간

만드는 법

- 1 소고기 불고기감을 한입 크기로 썬 다음 핏물을 키친타월로 눌러 제거한다.
- 2 분량의 불고기 양념 재료를 고루 섞은 후 1을 넣고 버무려 30분 정도 켜다.
- 3 컨벡션브로일 기능으로 12~13분 정도 굽는다.
- 4 완성된 불고기를 접시에 담아 양파채를 곁들여 낸다.

Tip. 고기의 다짐 정도를 달리하면 각각 다른 식감을 즐길 수 있습니다.

가지 소고기구이

기능  Broil

온도 Broil

시간 10분 → 10분

팬



재료 (4인분)

가지 2개
소고기 다짐육 150g
송송 썬 쪽파 1큰술
소금 약간
후춧가루 약간
밀가루 약간

소고기 양념

간장 2큰술
설탕 2작은술
올리고당 2작은술
다진 파 2작은술
다진 마늘 1작은술
깨소금 1작은술
참기름 2작은술
후춧가루 약간

만드는 법

- 1 가지는 길게 반으로 잘라 속을 약간 파내고 소금, 후춧가루를 뿌려 준비한다.
- 2 1에 수분이 나오면 닦아내고 컨벡션브로일 기능으로 10분간 굽는다.
- 3 소고기 다짐육은 키친타월로 눌러 핏물을 제거하고 분량의 양념과 버무린다.
- 4 2의 가지에 밀가루를 솔솔 뿌린 후 3을 소복하게 올려 다시 컨벡션브로일 기능으로 10분간 굽고 송송 썬 쪽파를 뿌려 낸다.

Tip. 가지를 미리 구워 물기를 제거한 후 소를 올리면 더욱 쫄깃한 맛을 즐길 수 있습니다.



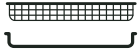
정갈한 가정식 반찬

명란소스 두부구이

기능 Bake

온도 190°

시간 15분

팬 

재료 (2~4인분)

부침용 두부 2모
명란 1쪽
쪽파 3대
홍고추채 약간
소금 약간
후춧가루 약간
녹말가루 약간

명란소스

저염 명란 1쪽
다진 마늘 1작은술
마요네즈 5큰술

만드는 법

- 1 단단한 부침용 두부를 큼직하게 4~6등분한 후 소금, 후춧가루를 뿌려 찬다.
- 2 명란은 껍질을 벗겨 알만 준비해 분량의 소스 재료와 고루 섞는다.
- 3 1의 두부 중앙을 살짝 파낸 뒤 2를 올린다.
- 4 컨벡션베이킹 기능으로 190°C에서 15분간 굽고 송송 썬 쪽파와 홍고추채를 올려 낸다.

Tip. 따로 간을 하지 않아도 명란 때문에 짭짤한 두부구이가 완성됩니다.
저염 명란이 아니라면 명란의 양을 줄여주세요.

정갈한 가정식 반찬

그릴 오징어순대

기능 Bake

온도 190°

시간 15분

팬



재료 (2~4인분)

오징어 2마리
녹말가루 약간

소

소고기 다짐육 50g
곱게 다진 두부 200g
다진 양파 3큰술
다진 당근 2큰술
다진 파 1큰술
다진 마늘 2작은술
깨소금 1작은술
소금 약간
후춧가루 약간

만드는 법

- 1 오징어는 다리를 떼고, 내장을 제거해 깨끗하게 씻는다.
- 2 분량의 소 재료를 고루 섞는다.
- 3 오징어 몸통 속에 녹말가루를 살짝 뿌리고 2의 소와 오징어 다리를 채워 끝 부분을 이쑤시개 로 고정한다.
- 4 컨벡션베이킹 기능으로 190°C에서 15분간 굽는다.

Tip. 기호에 따라 초간장이나 초고추장을 곁들이면 좋습니다.



정갈한 가정식 반찬

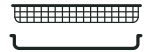
고등어구이

기능 Bake

온도 190°

시간 15~20분

팬



재료 (2~4인분)

고등어 2마리
굵은 소금 약간
후춧가루 약간
식용유 약간

만드는 법

- 1 고등어는 아가미로 내장을 빼내고 잘 씻은 뒤 한 면에 칼집을 낸다.
- 2 소금, 후춧가루를 뿌려 간을 한다.
- 3 고등어에 식용유를 약간 바르고 컨벡션베이킹 기능으로 190°C에서 15~20분 정도 굽는다.

정갈한 가정식 반찬

가자미구이

기능 Bake

온도 190°

시간 15~20분

팬



재료 (2~4인분)

가자미 2마리
굵은소금 약간
후춧가루 약간
식용유 약간

만드는 법

- 1 가자미는 머리와 내장을 제거해 손질한 뒤 한 면에 십자 모양으로 칼집을 낸다.
- 2 소금, 후춧가루를 뿌려 간을 한다.
- 3 가자미에 식용유를 약간 바르고 컨벡션베이킹 기능으로 190°C에서 15~20분 정도 굽는다.

Tip. 웨지 감자나 채소를 함께 구워 곁들여도 좋습니다.



우리 아이 영양 간식

눈으로 즐기고 입으로 즐기는 시간

모듬튀김	42
포크커틀릿	44
엘비스 프레슬리 토스트	46
에그 바게트구이	48
치즈 햄버거	50
생크림 스콘	52
라즈베리 컵케이크	54



🍷 우리 아이 영양 간식 🍷

모듬튀김

기능 Air Fry

온도 190°

시간 10~12분

팬



재료 (4인분)

양파 1/2개
오징어 몸통 1마리
깍질 간 냉동새우 10마리
깻잎 10장
소금 약간
흰 후춧가루 약간
식용유 약간

반죽 옷

밀가루 1컵
달걀 2개
빵가루 2컵

만드는 법

- 1 양파와 오징어는 링 모양으로 썰고 깍질 간 냉동새우는 칼등으로 자근자근 두드려 편다
- 2 밀가루에 소금, 흰 후춧가루를 약간 섞은 뒤 양파, 오징어, 새우, 깻잎에 옷을 입힌다.
- 3 달걀을 고루 풀어 2의 재료를 담갔다가 빵가루를 입힌다.
- 4 재료에 식용유를 약간 바르고 에어프라이 기능으로 190°C에서 10~12분 정도 굽는다.

Tip. 빵가루 대신 코코넛 슬라이스나 아몬드 슬라이스를 사용해도 좋습니다.

포크커틀릿

기능 Air Fry

온도 200°

시간 10분

팬



재료 (2인분)

돼지고기 등심 300g
양배추채 적당량
토마토 슬라이스 반개
소금 약간
후춧가루 약간
식용유 약간
돈가스소스 약간

튀김 옷

밀가루 4큰술
달걀 1개
빵가루 1컵
파슬리가루 약간

만드는 법

- 1 돼지고기 등심은 돈가스용으로 준비해 칼등으로 자근자근 두드린 뒤 소금, 후춧가루로 밑간한다.
- 2 1에 밀가루, 달걀물, 빵가루 순으로 입히고 파슬리가루를 솔솔 뿌린다.
- 3 재료에 식용유를 살짝 두르고 에어프라이 기능으로 200°C에서 10분간 굽는다.
- 4 완성된 포크커틀릿은 어슷하게 잘라 접시에 담고 양배추채와 토마토를 곁들여 돈가스소스를 뿌려 낸다.

Tip. 등심 대신 안심이나 목살을 이용해도 좋습니다.
고기를 약간 도톰하게 잘라 칼집을 넣어 만들면 촉촉한 식감을 즐길 수 있습니다.





🍷우리 아이 영양 간식🍷

엘비스 프레슬리 토스트

기능 Toast

온도 Toast

시간 Dark

팬 

재료 (4인분)

샌드위치용 식빵 4장
베이컨 6줄
바나나 2개
땅콩버터 2큰술
딸기잼 2큰술

만드는 법

- 1 식빵과 베이컨을 팬에 올려 토스트 기능에서 다크로 굽는다.
- 2 바나나는 길게 반으로 갈라 식빵길이에 자르거나 동글동글하게 썰어 준비한다.
- 3 식빵 한쪽에 땅콩버터를 바르고 바나나와 베이컨을 올린 뒤 나머지 식빵에 딸기잼을 발라 덮어준다.
- 4 가볍게 눌러서 먹기 좋은 크기로 잘라 낸다.

Tip. 엘비스 프레슬리가 즐겨 먹었다는 토스트입니다.
식빵 두쪽에 땅콩버터를 바르고 베이컨을 구울 때 메이플 시럽을 살짝 둘러 캔디드 베이컨을 만들어도 좋습니다.
베이컨 위에 시나몬 가루를 뿌리면 색다른 풍미를 즐길 수 있습니다.

🍞우리 아이 영양 간식🍞

에그 바게트구이

기능 Toast

온도 Toast

시간 Light → Dark

팬

재료
(2~4인분)

하프바게트
달걀 4개
파슬리가루 약간

아이올리 마요소스

다진 마늘 2작은술
마요네즈 3큰술
레몬즙 1작은술
파슬리가루 약간
흰 후춧가루 약간

만드는 법

- 1 바게트는 두껍게 어슷썰어 토스트 기능에서 라이트로 굽는다.
- 2 분량의 아이올리 마요소스 재료를 고루 섞어 1의 한쪽 면에 바르고 달걀을 깨뜨려 올린다.
- 3 토스트 기능에서 다크로 익힌 뒤 파슬리가루와 흰 후춧가루를 뿌려 낸다.

Tip 아이올리 마요소스 대신 원하는 소스를 발라도 좋습니다.
달걀 익힘 정도는 기호에 따라 달리할 수 있습니다.





🍔우리 아이 영양 간식🍷

치즈 햄버거

기능 🔄 Broil

온도 Broil

시간 12분

팬 

재료 (4인분)

소고기 다짐육 300g
소금 1작은술
후춧가루 약간
버터 1큰술
슬라이스 체다치즈 2장
양상추 3장
양파링 4개
토마토링 4개
오이피클 8쪽
케첩 3큰술
모닝빵 4개
버터 약간

만드는 법

- 1 소고기는 키친타월로 눌러 핏물을 제거하고 소금, 후춧가루로 간해 1.5cm 두께가 되도록 동글납작한 패티 4개를 만든다.
- 2 1을 팬에 올려 컨벡션브로일 기능에서 12분간 굽고 여기에 치즈를 올려 뜸을 들인다.
- 3 빵을 반으로 가른 뒤 버터를 발라 토스트 기능에서 라이트로 구운 다음 케첩을 발라준다.
- 4 빵, 양상추, 토마토, 양파, 오이피클, 패티, 빵 순으로 올린다.

Tip. 모닝빵 대신 버거빵을 이용하면 어른용 버거 2개를 만들 수 있습니다. 패티가 다 익은 후 패티 위에 치즈를 올려두면 여열로 치즈가 부드럽게 녹습니다.

🍪 우리 아이 영양 간식 🍪

생크림 스콘

기능 🍪 Bake

온도 185° → 165°

시간 15분 → 10분

팬 

재료 (4인분)

중력분 200g
베이킹파우더 3g
설탕 20g
소금 2g
버터 30g
달걀 300g
생크림 85g
녹인 가열버터 약간

만드는 법

- 1 큰 볼에 중력분과 베이킹파우더, 설탕, 소금을 넣고 잘 섞는다.
- 2 1에 버터를 넣고 부슬부슬하게 버무린 뒤 달걀과 생크림을 추가해 가볍게 한덩어리로 뭉친 다음 냉장고에서 30분 정도 숙성한다.
- 3 2의 반죽을 한 덩어리씩 떼어 팬에 올린 후 녹인 버터를 발라준다.
- 4 컨벡션베이킹 기능에서 185°C로 15분, 다시 165°C로 10분간 구워 식힌다.

Tip. 반죽을 최대한 덜 만져야 고슬고슬한 식감의 스콘을 만들 수 있습니다.
오래 치대면 글루텐이 생겨 질겨집니다.



🍪 우리 아이 영양 간식 🍪

라즈베리 컵케이크

기능 🍪 Bake

온도 180°

시간 20~25분

팬 

재료 (4인분)

버터 100g
설탕 100g
달걀 110g
플레인요거트 150g
박력분 150g
베이킹파우더 2g
라즈베리 80g
장식용 라즈베리 약간
민트잎 약간
슈가파우더간 약간

만드는 법

- 1 버터와 설탕을 볼에 담고 거품기로 부드럽게 풀어준다.
- 2 1에 달걀을 두세 번에 나누어 넣고 크림상태로 반죽한다.
- 3 2의 반죽에 플레인 요거트를 섞어 부드럽게 만든다.
- 4 3에 박력분과 베이킹파우더를 넣어 섞은 다음 살짝 으깬 라즈베리를 섞어준다.
- 5 머핀 틀에 4의 반죽을 70%정도 채우고 팬에 올려 컨벡션 베이킹 기능으로 180°C에서 20~25분간 구워 식힌다.
- 6 2의 반죽에 플레인 요거트를 섞어 부드럽게 만든다.
- 7 장식용 라즈베리와 슈가파우더, 민트잎을 올려 완성한다.

Tip. 코코아 파우더를 추가하면 달콤한 초콜릿 컵케이크를 만들 수 있습니다.
코코아 파우더 양에 따라 반죽의 색과 맛을 조절할 수 있습니다.
(박력분 130g, 코코아파우더 20g)



가볍게 즐기는
다이어트 요리

한 그릇에 건강함을 듬뿍

에그 아보카도구이	58
두부 팝콘 강정	60
연어장구이	62
케이준치킨 샐러드	64

◎가볍게 즐기는 다이어트 요리◎

에그 아보카도구이

기능 Bake

온도 190°

시간 10분

팬 

재료 (2인분)

아보카도 1개
달걀 2개
베이컨 1줄
소금 약간
통후춧가루 약간
올리브유 약간
파슬리가루 약간

만드는 법

- 1 아보카도는 반으로 갈라 씨를 제거하고 바닥면을 평평하게 자른 다음 속을 약간 파낸 뒤 팬에 올린다.
- 2 1에 달걀을 깨뜨려 넣고 소금, 후춧가루를 뿌린다.
- 3 팬 한켠에 베이컨을 올리고 베이킹 기능으로 190°C에서 10분간 굽는다.
- 4 아보카도구이 위에 구운 베이컨을 다져 올리고 파슬리 가루를 뿌려 완성한다.

Tip. 부드러운 에그 아보카도구이는 바삭하게 구운 빵에 스프레드처럼 발라 먹으면 든든한 한 끼 식사가 됩니다. 기호에 따라 꿀을 뿌려 먹어도 좋습니다.

◎ 가볍게 즐기는 다이어트 요리

두부 팝콘 강정

기능 Air Fry

온도 190°

시간 10분

팬



재료 (2~3인분)

부침용 두부 1모
닭가슴살 3쪽
밀가루 1/2컵
달걀 1개
빵가루 1컵
식용유 약간

두부 밀간

다진 마늘 2작은술
카레가루 1작은술
청주 2큰술
후춧가루 약간

허니버터소스

무염버터 5큰술
꿀 3큰술

만드는 법

- 1 두부는 큼직하게 깍둑썰어 분량의 밀간을 한 후 10분 정도 둔다.
- 2 1의 물기를 닦아내고 밀가루, 달걀물, 빵가루 순으로 옷을 입힌다.
- 3 2를 바스켓에 담고 식용유를 뿌린 뒤 에어프라이 기능에서 190°C로 10분간 굽는다.
- 4 중불로 팬을 달군 뒤 버터를 녹여 밝은 브라운 색이 되면 꿀을 넣고 잘 섞어 바로 불을 끈 다음 3을 넣어 재빨리 버무린다.

Tip. 허니버터소스에 다진 땅콩이나 아몬드 슬라이스를 뿌려 만들어도 좋습니다.
기호에 따라 허니버터소스 대신 케첩이나 허니머스터드 등을 곁들여도 됩니다.





◎가볍게 즐기는 다이어트 요리◎

연어장구이

기능  Broil

온도 Broil

시간 15분

팬 

재료 (2인분)

생연어 600g
양파채 약간
새싹채소 약간

연어장

다시마물 1컵
가쓰오부시(국물용) 한줌
간장 1/3컵
맛술 1/4컵
청주 1/4컵

만드는 법

- 1 생연어는 큼직하게 썰어 소독한 밀폐용기에 넣는다.
- 2 다시마물을 팔팔 끓인 뒤 가쓰오부시를 넣고 가라앉으면 고운 체에 거른다.
- 3 2의 거른 물과 간장, 맛술, 청주를 한소끔 끓여 차게 식힌 뒤 1의 밀폐용기에 부어 최소 6시간 정도 절인다.
- 4 3을 팬에 올리고 식용유를 살짝 뿌린 뒤 컨벡션브로일 기능으로 15분간 굽는다.
- 5 접시에 담아 양파채와 새싹채소를 곁들이고 남은 장물을 다시 한번 부어 낸다.

Tip. 참기름을 약간 뿌려 밥과 비벼 먹으면 더욱 맛있습니다.
장물은 식은 뒤에 부어야 연어가 상하지 않습니다.

◎가볍게 즐기는 다이어트 요리◎

케이준치킨 샐러드

기능 Air Fry

온도 200°

시간 15분

팬



재료(2인분)

로메인상추 1포기
컬러 방울토마토 10알
블랙올리브 슬라이스 1큰술
크루통 2~3큰술
다진 체다치즈 1큰술
다진 모차렐라치즈 1큰술
파슬리가루 약간

케이준치킨

닭가슴살 2쪽
밀가루 3큰술
달걀 1개
빵가루 1컵
케이준 스파이스 1/2작은술
소금 약간
후춧가루 약간
식용유 약간

시저 드레싱

마요네즈 5큰술
생크림 2큰술
홀그레인 머스터드 1큰술
다진 마늘 2작은술
다진 앤초비 1작은술
식초 1큰술
레몬즙 1큰술
파르메산치즈가루 1큰술
꿀 1작은술
소금 약간
후춧가루 약간

만드는 법

- 1 로메인상추는 세척 후 2~3cm 크기로 썰어 찬물에 담가 아삭함을 살린 뒤 건져 물기를 제거한다.
- 2 컬러 방울토마토는 먹기 좋은 크기로 썬다.
- 3 닭가슴살은 포를 떠 소금, 후춧가루, 케이준 스파이스로 밑간한 다음 밀가루, 달걀물, 빵가루 순으로 옷을 입힌다.
- 4 3의 닭가슴살을 바스켓에 올리고 식용유를 뿌린 뒤 에어프라이 기능에서 200°C로 10분간 구워 먹기 좋은 크기로 썬다.
- 5 접시에 로메인상추를 담고 케이준치킨과 컬러 방울토마토, 블랙올리브 슬라이스, 치즈 다진 것을 훌뿌린다.
- 6 분량의 시저 드레싱 재료를 고루 섞어 곁들여 낸다.



튀김 만두



(2~3인분) 1봉지

Air Fry 200° 8~10분

해동하지 않고 바로 에어프라이
기능으로 익혀주세요

(2~3인분) 1봉지

Air Fry 200° 6~7분

해동하지 않고 바로 에어프라이
기능으로 익혀주세요

감자튀김



(2~3인분) 1봉지

Air Fry 200° 8~10분

해동하지 않고 바로 에어프라이
기능으로 익혀주세요

(2~4인분) 1봉지

Air Fry 200° 8~10분

해동하지 않고 바로 에어프라이
기능으로 익혀주세요

냉동 피자



(2~4인분) 1판

Air Fry 200° 5~6분

해동하지 않고 바로 에어프라이
기능으로 익혀주세요

팝콘치킨



오리구이



말린 채소



(3~4인분) 호박고구마 (중) 8개

Bake 220°~230° 35~40분

세척 후 껍질 채 굽기

구운감자



(3인분) 떡볶이떡 24~25개,
식용유 약간, 매운 고추장 양념 약간

Toast Toast Med 1회
Light 1회

끓는 물에 데친 떡을 꼬치에 꿰어 식용유를
살짝 발라 굽고, 양념을 발라 한 번 더 굽기

인절미 구이



옥수수 구이



(3~4인분) 연근 반개, 단호박 반개

Air Fry 180° 10분

재료를 얇게 채 썰어 굽기

군고구마



(2인분) 감자 (중) 5~6개

Bake 220° 25~30분

세척 후 껍질 채 굽기

떡꼬치 구이



(2~4인분) 콩가루 인절미 1팩

Toast Toast Med

오래되어 딱딱해진 인절미 활용





쿠진아트 홈페이지 www.cuisinart.co.kr
쿠진아트 페이스북 www.facebook.com/cuisinartkr
쿠진아트 블로그 http://blog.naver.com/cuisinart_kr

서울시 성동구 성수이로 66 서울숲드림타워 1304호, 우 133-827
소비자 상담실 1899-0209