



Hurom Steam

휴롬 스팀 레시피북



Anyone can cook.

누구나 요리 할 수 있다.

CONTENTS

사용 전 알아두기

재료의 100g 어림치

계량컵 & 계량스푼의 어림치

휴롬 스팀 쿡가이드

CHAPTER 01

One Pot, One Shot 간편요리

- 08 물 없이 삶은 계란
- 09 덩싱[點心] / 물만 넣음 끝라면
- 10 저수분 채소 데치기
- 11 닭가슴살 / 고구마, 감자, 단호박
- 12 맛있게 밥짓기
- 13 현미잡곡밥 / 초기 이유식 쌀미음
- 14 저수분 해물 한판
- 15 문어숙회 / 순살연어

QR 코드를
찍어보세요!

[HUROM] 앱을 통해
더 맛있고 다양하게
휴롬 스팀을 즐기세요.



[안드로이드용 다운로드]
Google Play



[아이폰용 다운로드]
App Store

CHAPTER 02

요리 초보도 칭찬받는 휴롬 스팀 요리

- 건강하게 즐기는 홈메이드 삼시 세끼
- 18 모듬버섯밥 + 꼬막무침 + 매생이굴국
- 20 곤드레나물밥 + 양념깻잎 + 가자미 미역국
- 22 가을영양밥 + 계란찜 + 고등어 목은지

어깨가 으쓱해지는 집들이 요리

- 24 통삼겹살 된장 보쌈
- 25 닭볶음탕
- 26 차돌박이 채소말이
- 27 중국식 생선찜
- 28 레몬버터 랍스타
- 29 소고기 부르기농 스투

맛집 안 부러운 한 끼 야식

- 30 바지락술찜
- 31 부추훈제오리
- 32 통오징어떡볶이
- 33 토마토 홍합 스투

우리 아이 엄마표 한 끼 죽/이유식

- 34 닭가슴살 채소죽
- 35 아보카도죽
- 36 콜리플라워 감자 치즈죽
- 37 사과당근퓨레

재료의 100g 어림치



계량컵 & 계량스푼의 어림치



휴롬 스팀 쿡가이드

메뉴 선택 ▶ 필요시 시간 조절 +, - ▶ 시작/정지

01 용기의 뚜껑을 엽니다.



02 용기에 조리할 내용물을 넣어주세요.



03 표시점에 맞춰 뚜껑부를 완전히 닫아주세요.



04 전원콘센트 연결 후 '오픈스위치'를 눌러주세요.



05 용기를 본체에 안착 후, 본체연결부를 내려주세요.



06 [모드] 선택 후 [시작] 버튼을 눌러주세요.



01 메뉴를 시작하거나, 요리 중 추가 투입 시 짧게 [시작/정지/취소] 버튼을 눌러주세요.

02 동작 중 취소를 원하면 2초간 [시작/정지/취소] 버튼을 눌러주세요.

각 모드가 완료된 후에는 알람 소리와 함께 대기모드로 전환이 됩니다.

용기 뚜껑 안쪽과 스팀바가 매우 뜨겁습니다. 취급 시 증기로 화상을 입지 않게 조심합니다. 조리 후 용기 뚜껑을 물에 절대 담그지 마시고, 흐르는 물에 가볍게 세척 후, 자연 건조를 통해 내부 잔여물이 마르도록 합니다.

※ 추가 투입 및 정지 시, '오픈스위치' 또는 [정지] 버튼을 눌러주세요.





CHAPTER 01

One Pot, One Shot 간편요리

- 08 물 없이 삶은 계란
- 09 딴심[點心] / 물만 넣음 끝라면
- 10 저수분 채소 데치기
- 11 닭가슴살 / 고구마, 감자, 단호박
- 12 맛있게 밥짓기
- 13 현미잡곡밥 / 초기 이유식 쌀미음
- 14 저수분 해물 한판
- 15 문어숙회 / 순살연어



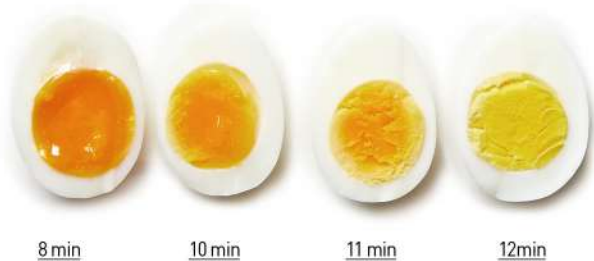
물 없이 삶은 계란

계란 5개(중란) → 용기(스팀바·조리망) → 스팀콕 모드 → 8~12 min



삶은 계란 시간표

Steamed Eggs Cook Time



계란은 삶기 전 상온에 30분~1시간 가량 놔두었다가 조리한다. 계란 1개당 평균 중량은 48~60g 정도이며, 중량에 따라 소란(43g 이하)·중란(44~51g)·대란(52~59g)·특란(60~67g)·왕란(68g 이상)이다.



딤섬(點心)

냉동만두 300g(한봉지) → 용기(스팀바·조리망) → 스팀콕 모드 → 10 min



물만 넣음 끝!라면

라면 1봉지, 정수 400mL → 용기(스팀바) → 스팀콕 모드 → 7 min





저수분 채소 데치기

브로콜리, 양배추, 토마토 → 유리용기 → 데치기 모드 → 5min



닭가슴살

닭가슴살 200g → 용기(스팀바·조리망) → 찜 모드 → 12min



고구마, 감자, 단호박

고구마, 감자, 단호박 → 용기(스팀바·조리망) → 찜 모드 → 30min





맛있게 밥짓기

쌀 1컵(1인분 기준), 밥 물눈금 1 → 용기(스팀바) → 취사(영양밥) 모드 → 26 min
 재료에 표시된 컵은 구성품의 계량컵 기준이다.



01 쌀 씻기

쌀에 물을 부은 뒤 손으로 빠르게 휘저어 헹구어낸 다음 그 물은 버린다. 두 번째 물을 부어 두세 번 깨끗이 씻는다.

※ 묵은쌀 햅쌀처럼 밥짓기

일년 이상 지난 쌀을 묵은쌀이라 한다. 여름에는 30분, 겨울에는 1시간 정도 불린다. 묵은쌀에서 나는 냄새를 제거할 때는 식초가 제격이다. 식초 한 방울을 떨어뜨린 물에 담갔다가 씻어서 물기를 빼놓는다. 밥을 지을 때 다시 미지근한 물로 헹구고 난 뒤 밥을 지으면 냄새가 나지 않는다.

02 밥물 맞추기

쌀을 건져내어 용기에 넣고 물을 붓는다. 쌀을 먼저 넣고 밥물을 용기 눈금에 맞춰 넣어야 한다. 잡곡밥의 경우 밥물 눈금선에 물을 맞추면 된다. 영양밥의 경우 쌀→물→재료 순서로 넣어준다. 영양밥 물은 영양밥 물 눈금선에 맞춰 부어준 뒤 재료를 넣어 조리한다. 조리 후 주걱으로 아래위를 뒤집어 뜨거운 김을 날리면서 공기층을 만들어준다. 그렇지 않으면 밥알끼리 엉겨져서 굳어지게 된다.

*조리 시간: 1인 기준:26분 / 2인:35분 / 3~5인:55분 적당함

*밥(백미, 잡곡 등) : 쌀 1컵→밥 물눈금 1

*영양밥(채소, 해산물 등) : 쌀 1컵→영양밥 물눈금1→재료



현미잡곡밥

잡곡(찰 현미, 찹쌀, 흑미 등) 2컵, 밥 물눈금 2 → 용기(스팀바) → 취사(영양밥) 모드 → 35 min



초기 이유식 쌀미음

쌀가루 15g, 정수(찬물) 300mL → 용기(스팀바) → 스팀콕 모드 → 15 min
 쌀가루는 반드시 거품기로 찬물에 풀어준 뒤 조리한다. 조리 후 체에 밭쳐 으개어 내린 후 먹인다.





저수분 해물 한판

새우, 가리비, 주꾸미, 바지락 → 용기(스팀바·조리망) → 스팀콕 모드 → 10 min



구입요령 및 손질법

새우 / 대하
냄새가 나지 않고 들어 보았을 때 무겁고 손으로 눌러 보았을 때 탄력이 있는 것이 좋다. 등 쪽 두 번째 마디에서 이쑤시개를 이용해 긴 내장을 빼내고 열은 소금물에 흔들어 씻는다.

오징어
다리의 흡반이 뚜렷한 것을 고른다. 주꾸미의 머리와 다리의 연결된 부분을 칼집을 내 주고 먹물의 연결 부분을 칼을 이용하여 살짝 누르면서 밀어내 먹통을 제거한다.

가리비
조개껍질에 광택이 있어야 하고 파르스름한 빛을 내는 것이 좋다. 구입 시 처음부터 껍질을 닫지 않고 열려 있는 것은 죽어서 상한 것이다. 끓일 때 그대로 껍질을 꼭 닫고 있는 것은 상했거나 처음부터 죽어 있는 것이므로 쓰지 않는 것이 좋다. 소금물에 1시간 이상 담가 해감을 토하게 한 뒤 깨끗이 씻는다.

바지락
껍질이 깨지지 않고 윤기가 나는 것이 좋다. 맑은 물이 나올 때까지 문질러 닦은 후 소금을 넣은 물에 넣어 해감한다.



문어숙회

문어 1마리, 무 200g → 유리용기 → 찜 모드 → 10~15min
무는 적당한 크기로 썰어 유리용기에 깔아 조리한다.



순살연어

순살 손질 연어 400g → 용기(스팀바·조리망) → 스팀콕 모드 → 10 min





CHAPTER 02

요리 초보도 칭찬받는 휴롬 스팀 요리

건강하게 즐기는 홈메이드 삼시 세끼

- 18 모듬버섯밥 + 꼬막무침 + 매생이굴국
- 20 곤드레나물밥 + 양념깻잎 + 가자미 미역국
- 22 가을영양밥 + 계란찜 + 고등어 묵은지

어깨가 으쓱해지는 집들이 요리

- 24 통삼겹살 된장 보쌈
- 25 닭볶음탕
- 26 차돌박이 채소말이
- 27 중국식 생선찜
- 28 레몬버터 랍스타
- 29 소고기 부르기농 스투

맛집 안 부러운 한 끼 야식

- 30 바지락술찜
- 31 부추훈제오리
- 32 통오징어떡볶이
- 33 토마토 홍합 스투

우리 아이 엄마표 한 끼 죽/이유식

- 34 닭가슴살 채소죽
- 35 아보카도죽
- 36 콜리플라워 감자 치즈죽
- 37 사과당근퓨레



건강하게 즐기는 홈메이드 삼시세끼 이

모듬버섯밥 꼬막무침 매생이굴국

취사(영양밥) 모드(스팀바) : 35분

모듬버섯밥

주재료 표고버섯4개(80g), 느타리버섯 ½팩(80g), 쌀 2컵(2인분 기준)
다시마2장(7cm정도), 영양밥 물눈금 2
양념장 간장6T, 물4T, 다진마늘1T, 고춧가루 1T, 설탕1/2T
다진파2T, 다진양파2T, 다진고추1개, 통깨1T

1. 표고버섯과 느타리 버섯은 먹기 좋은 크기로 손질한다.
2. 쌀을 넣어 물을 영양밥 물눈금2에 맞게 부어준 후 남은 재료를 넣어준다.
3. 다시마, 버섯을 올려준 후 취사(영양밥) 모드 35분을 설정하여 조리한다.
4. 조리 후 양념장을 곁들여 낸다.

TIP. 채소의 수분으로 물양을 조절 하시면 좋습니다.
버섯의 식감과 밥이 잘 어울리는 건강밥 입니다.

찜 모드(스팀바) : 7분

꼬막무침

주재료 꼬막 1kg, 당근 1/3개, 오이 반개, 파프리카 반개
양념장 고춧가루 2T, 고추장 1T, 매실액 1T, 까나리 액젓 1/2T
간장1T, 다진마늘 1T, 참기름 1T, 통깨 1T

1. 꼬막은 박박 비벼가며 씻어준 후 소금물에 1시간 해감 시킨다.
2. 채소는 먹기 좋은 크기로 썰어주고 양념장을 만들어둔다.
3. 용기에 해감 된 꼬막을 넣고 찜 모드 7분을 설정하여 조리한다.
4. 익은 꼬막은 찬물 샤워를 해주고 식인 후 껍질을 벗겨준다.
5. 채소와 양념장을 넣고 버무려 낸다.

TIP. 채소는 기호에 맞게 추가 하시면 됩니다. 해산물은 익는 시간에 따라 오버쿡이 될 수 있으니 용량에 따라 시간을 가감 하셔야 합니다.

국 모드(스팀바) : 30분

매생이굴국

주재료 매생이 1덩이(250g), 굴 1봉지(200g), 멸치육수 500mL
조선간장 1T, 액젓 1T, 다진 마늘 1T, 참기름 1t, 소금

1. 매생이는 물에 살살 흔들며 씻어주고 굵은 소금물에 담아 흔들어 가며 이물질을 골라낸다.
2. 용기에 모든 재료를 넣고 국 모드 30분을 설정한다.
3. 조리 후 간장으로 간을 맞춘다

TIP. 굴과 매생이는 팬에 살짝 볶아서 넣어도 좋습니다.



건강하게 즐기는 홈메이드 삼시세끼 02

곤드레나물밥 양념갯잎 가자미 미역국

데치기(스팀바, 조리망) : 20분 / 취사(영양밥) 모드(스팀바) : 35분

곤드레나물밥

주재료 쌀 3컵(3인분 기준), 건 곤드레 나물 30g, 간장 1T, 들기름 1T, 용기 영양밥 물눈금 3,

양념장 간장 4T, 고춧가루 2T, 매실청 2T, 들기름 1T, 다진 마늘 1T, 통깨 듬뿍, 다진 고추, 다진 대파(기호에 맞게)

1. 말린 곤드레 나물은 반나절 이상 물에 불려준다.
2. 용기에 나물을 넣고 20분간 데치기 모드로 찌준다.
3. 한 김 식혀 먹기 좋은 크기로 자르고 간장과 참기름으로 밑간을 해준다.
4. 용기에 쌀을 넣고 영양밥 물눈금 3에 맞춘 후 곤드레 나물을 올려 취사(영양밥) 모드 35분을 설정해 조리한다.
5. 완성 후 양념장과 함께 곁들여 낸다.

TIP. 곤드레 나물은 건조 상태에 따라 불리는 시간을 조절하시면 됩니다.

데치기 모드(조리망) : 5분

양념갯잎

주재료 갯잎 4묶음(50~80), 멸치 10~15마리, 통마늘 5개, 파 1대, 고추 1개

양념장 간장 100mL, 매실액 50mL, 고춧가루 2T, 참기름 1T, 통깨 2T, 통마늘 5개, 파 1대, 고추 1개

1. 갯잎은 깨끗하게 손질하여 채반에 받혀 물기를 빼준다.
2. 마늘, 파, 고추는 채 썰어 양념장 재료를 고루 섞어준다.
3. 용기에 조리망을 넣고 멸치를 깔아준 뒤, 갯잎을 3~4장 겹쳐 깔아준 후 양념장을 끼얹어 주기를 반복한다.
4. 데치기 모드 5분을 설정하여 조리한다.

TIP. 멸치를 깔아주면 감칠맛이 더해집니다.

국 모드(스팀바) : 30분

가자미 미역국

주재료 손질 가자미 4마리(500g), 마른미역 20g, 참기름 1T, 다진 마늘 1T, 조선간장 3T, 액젓 1T, 물 500mL

1. 미역은 잘라 물에 20분 정도 불리고 가자미는 이등분한다.
2. 용기에 모든 재료를 넣어준다
3. 국 모드 30분을 설정하여 조리한다.
4. 조리 후 기호에 맞게 조선간장을 추가한다.

TIP. 가자미는 기호에 맞게 뼈를 제거하고 살만 넣어도 좋습니다.



건강하게 즐기는 홈메이드 삼시세끼 03

가을영양밥 폭탄계란찜 고등어 묵은지

취사(영양밥) 모드(스팀바) : 35분

가을영양밥

주재료 잡곡(찰 현미, 흑미 등) 2컵(2인분 기준), 밥 5개, 은행 10알, 연근 100g, 우영 40g, 영양밥 물눈금 2

양념장 간장 4T, 고춧가루 2T, 매실청 2T, 참기름 1T, 다진 마늘 1T, 통깨 듬뿍, 다진 고추, 다진 대파(기호에 맞게)

1. 밥, 고구마, 연근, 우영은 깨끗하게 손질하여 먹기 좋은 크기로 자른다.
2. 은행은 볶은 후 껍질을 깐다. 묵은쌀일 경우 1시간 불려준다.
3. 쌀을 넣어 물을 영양밥 물눈금 2에 맞게 부어준 후 남은 재료를 넣어준다.
4. 취사(영양밥) 모드 35분을 설정하여 조리한다.
5. 조리 후 양념장과 곁들여 낸다.

찜 모드 : 20분

계란찜

주재료 계란 3개, 다시마 육수 150mL, 액젓 1/2T

토핑 재료 다진 파, 붉은 고추, 숙각 약간

1. 계란에 육수와 소금을 넣어 잘 저어준 후 체에 발쳐 거품을 걸러준다.
2. 그릇에 계란 물을 담고 뚜껑을 덮어준다.
3. 용기에 조리망을 얹고 계란물을 담은 그릇을 용기에 넣어준다.
4. 찜 모드 20분을 설정하여 조리한다.

TIP. 다시마 육수가 없으면, 액젓 반 스푼을 넣어주셔도 좋습니다.

스팀콕 모드(스팀바) : 40분

고등어 묵은지

주재료 묵은지 1/4포기(500g), 고등어 2마리, 양파 반개, 고추 1개

부재료 간장 1T, 설탕 1/2T, 고춧가루 2T, 다진 마늘 1T, 된장 1T, 청주 1T

1. 고등어는 깨끗하게 손질하여 이등분한다.
2. 양파는 먹기 좋은 크기로 잘라준다.
3. 용기에 양파를 깔아주고 고등어를 얹어 양념장을 고루 바른다.
4. 마지막에 묵은지를 올려 스팀콕 모드 40분을 설정하여 조리한다.

TIP. 재료의 양에 따라 시간을 가감 할 수 있습니다.



스팀콕 모드(스팀바, 조리망) : 40분

통삼겹살 된장 보쌈

주재료 통삼겹살 500g
양념장 된장 2T, 다진 마늘 1T, 다진 생강 1t, 간장 1T,
청주 1T



1. 삼겹살은 반으로 잘라 2cm 간격으로
칼집을 낸다.



2. 양념을 고루 섞어 만들어 삼겹살
간격 사이사이 양념장을 발라 준다.



3. 삼겹살은 30분간 숙성한 뒤,
용기에 조리망을 넣어 얹어 준다.



40 min

4. 스팀콕 모드 40분 설정하여 조리한다.

TIP. 찜장으로 양념하셔도 좋습니다. 고기의 굵기에 따라 시간을
가감하시면 됩니다. 군데군데 넣은 칼집으로 재료에 맛이 고루 배
다양한 소스를 활용해서 밀간해도 좋습니다.



데치기(스팀바) : 20분 / 스팀콕 모드(스팀바) : 50분

닭볶음탕

주재료 손질 닭 1kg, 감자 2개, 양파 1/2개, 당근 1/2개
대파 1대, 청양고추 2개
양념장 간장 90mL, 고춧가루 5T, 고추장 1T, 설탕 2T
다진 마늘 2T, 다진 생강 1/2T, 후추 약간



20 min

1. 용기에 씻은 손질 닭을 넣어 데치기
모드 20분을 설정하여 초벌 살기를
해준다.



2. 채소는 먹기 좋은 크기로 자르고
양념장을 만든다.



3. 삶아진 닭의 물은 버리고 용기에
채소와 양념장을 넣어 고루 섞어준다.



50 min

4. 스팀콕 모드 50분 설정하여 조리한다.

TIP. 단맛을 원하시면 설탕을 추가하셔도 좋습니다.
남은 국물은 볶음밥으로 활용하셔도 좋습니다.



찜 모드(스팀바, 조리망) : 10분

차돌박이 채소말이

주재료 차돌박이 300g, 팽이버섯, 파프리카
청경채 1개
양념장 간장 3T, 식초 3T, 설탕 3T, 물 3T, 연겨자 소스 1t



1. 채소는 깨끗하게 씻어주고 파프리카와 팽이버섯과 청경채를 손질한다.



2. 차돌박이에 원하는 채소를 넣어 돌돌 말아준다.



3. 용기에 조리망을 넣어 청경채를 깔아주고 만들어둔 소고기를 얹어준다.



4. 찜모드 10분을 설정하여 조리한다.

TIP. 소고기 목심을 활용해도 좋습니다. 양에 따라 시간을 가감하시면 좋습니다. 조리 시간이 짧고 채소들의 아삭한 식감과 고기가 잘 어울립니다. 고기의 양이 많으면 다소 질겨질 수 있으니 가볍게 말아 주는 것이 좋습니다.



찜 모드(유리용기) : 25분

중국식 생선찜

주재료 내장이 제거된 흰살생선(볼락, 우럭 등) 1마리,
파채 3움큼, 채 썬 생강 2개, 홍고추 슬라이스 반 개씩,
레몬슬라이스 4조각, 대파 3조각
소스 간장 4T, 청주 2T, 굴 소스 1T, 설탕 1T
오일 소스 마늘 1개(편마늘), 식용유 1/2컵, 파채 반 움큼



1. 내장이 제거된 생선 살에 칼집을 내고 배속에 채 썬 생강 1개, 파채 한 움큼을 넣어준다.



2. 유리용기 바닥에 대파 3조각-레몬 슬라이스 2조각-생선-레몬 슬라이스-채 썬 생강 순으로 올린 후 소스를 고루 부어준다.



3. 찜모드 25분을 설정하여 조리 후, 접시 위에 파채 한 움큼을 깔아준 뒤 조리된 생선을 얹어준다. 생선 위에는 썬 생강, 파채, 고추 슬라이스를 얹어 준다.



4. 오일 소스 재료들을 모두 섞어 전자레인지(3분) 혹은 프라이팬에 재료를 볶아 피기름을 만든다.



5. 뜨겁게 데운 오일 소스를 고루 부어 낸다.

TIP. 생강 냄새가 싫다면 양을 줄입니다. 오일 소스가 뜨거울 때 생선 위에 부어주면 좋습니다.

찜 모드(유리용기) : 15분

레몬버터 랍스타

주재료 활 랍스타 1마리 (500g), 청주 2술,
레몬 슬라이스 2조각
소스 버터 2조각, 레몬즙 1T, 소금/설탕 한꼬집, 마늘 1/2t



1. 활 랍스타를 10~20분간 물에 담가 깨끗하게 씻어준다. 유리 용기에 랍스타를 뒤집어 놓는다.



2. 랍스타 위에 청주를 뿌리고 레몬 슬라이스 2조각을 배 위에 올려준다.



3. 찜모드 15분을 설정하여 조리한다.
15 min



4. 실온보관 버터, 레몬즙, 소금, 설탕, 마늘을 섞어 녹여 소스를 만든다.

TIP. 랍스타를 찌 때 배가 위를 향하도록 용기에 놓아야 조리 중 랍스타의 내장이 흘러내리지 않습니다. 랍스타 세척 시, 솔(칫솔) 등을 이용해 구석구석 깨끗하게 씻어줍니다.

스팀콕 모드(스팀바) : 25분

소고기 부르기농 스투

주재료 소고기 사태 600g, 양송이 5개, 파프리카 1개,
양파 1개, 월계수 잎 3장, 홀 토마토 1개, 토마토소스 5T,
부르기농 와인 반 컵, 소금 조금, 후추 조금, 버터 1조각



1. 소고기와 양송이, 파프리카, 양파 등을 먹기 좋은 크기로 썰어 손질한다.



2. 용기에 손질한 소고기와 채스류를 넣고 월계수, 홀 토마토, 토마토소스, 와인, 소금, 후추, 버터를 넣은 후 한 번 섞어준다.



3. 스팀콕 모드 25분을 설정하여 조리한다.
25 min

TIP. 기호에 따라 당근, 셀러리를 추가해도 좋습니다. 홀 토마토가 없을 때는 잘 익은 방울토마토 슬라이스를 사용하면 됩니다.



찜 모드(스팀바) : 10분

바지락술찜

주재료 바지락 1kg, 버터 20g, 마늘 5개, 맛술 30mL, 정종 80mL, 다진파 약간, 페퍼론치노 6개



1. 바지락 잠길 정도의 물에 소금을 넣고 검은색 비닐을 덮어 1시간 해감한다.



2. 프라이팬에 버터와 마늘을 볶다가 페퍼론치노를 넣어 가볍게 볶아준다.



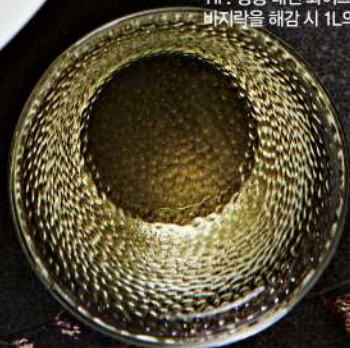
3. 용기에 볶은 재료와 바지락을 넣어준 후 맛술과 정종을 고루 부어준다.



10 min

4. 찜 모드 10분을 설정하여 조리한다.

TIP. 정종 대신 화이트 와인, 청하 등을 넣어도 좋습니다. 바지락을 해감 시 1L의 물에 식초 2T를 넣고 해감해도 좋습니다.



찜 모드(스팀바, 조리망) : 15분

부추 덮은 훈제오리

주재료 훈제 오리 1팩 500g, 양파 1개(중), 부추 200g, 소스 다진 마늘 4T, 올리브오일 3T, 꿀 4T, 레몬즙 1t, 소금 약간



1. 부추와 양파는 깨끗하게 씻어 먹기 좋은 크기로 자른다.



2. 용기에 조리망을 넣고 양파를 깔아준 뒤, 훈제오리를 고루 얹고 부추로 덮어준다.



15 min

3. 찜모드 15분을 설정하여 조리한다. 마늘 소스를 만들어 곁들여낸다.

TIP. 소스는 팬에 올리브 오일을 두른 후 마늘을 볶아줍니다. 마늘이 적당히 볶아지면 꿀과 소금, 레몬즙을 넣어 섞어줍니다.

데치기모드 : 10분 / 스팀쿡 모드(스팀바) : 30분

통오징어떡볶이

주재료 오징어 1마리, 쌀떡 500g, 어묵 240g(1봉지),
대파 1대
양념장 고추장 2T, 간장 1T, 고춧가루 1T, 설탕 3T
물엿 2T



1. 채소는 먹기 좋은 크기로 자르고, 오징어는 내장과 뼈를 제거한 후 흐르는 물에 씻어 손질해준다.



2. 용기에 조리망을 넣어 오징어와 떡, 어묵을 넣고 용기 뚜껑에 스팀바를 조립한 후 데치기 모드로 10분간 데쳐준다.



3. 데치기 모드 완료 후, 물을 버리고 오징어를 제외한 떡, 어묵, 양념장 재료들을 용기에 넣어 고루 섞어준다.



4. 스팀쿡 모드로 30분 설정하여 조리한 후 데친 오징어를 곁들여 먹는다.

TIP. 간장을 첨가하면 감칠맛을 더해줍니다.
만두, 라면 사리 등 다양한 재료로 나만의 떡볶이를 만들어보세요.

스팀쿡 모드(스팀바) : 15분

토마토 홍합 스투

주재료 홍합 600g
소스 양파 반개, 마늘 4개, 페퍼론치노 취향껏,
올리브오일 2T, 맛술 1T, 토마토 페이스트, 소금 조금



1. 양파는 잘게 잘라주고 마늘은 편으로 썰어준다. 홍합은 수염을 제거하고, 소금물에 깨끗이 문질러 씻어 불순물을 제거해준다.



2. 팬에 올리브유를 2T, 양파, 마늘, 페퍼론치노를 넣고 볶아주다가 토마토 페이스트를 넣고 같이 볶아준다.



3. 용기에 볶은 소스와 손질한 홍합을 넣는다.



4. 스팀쿡 모드 15분 설정하여 조리한다.

TIP. 시판 토마토소스(반 통)를 활용해도 좋습니다.
기호에 따라 모링빵이나 바게트를 함께 먹어도 좋습니다.

죽/이유식 모드(스팀바) : 55분

닭가슴살 채소죽

주재료 쌀 1컵, 통마늘 2개, 대파 1대, 참기름 1T
소금 약간, 닭가슴살 200g, 당근 50g, 소금(기호에 맞게)
닭 육수(용기 죽 물눈금1) or 치킨스톡 1개



1. 닭가슴살은 적당한 크기로 자르고, 마늘은 편으로 썰고 파와 당근은 잘게 썰어둔다.



2. 용기에 파와 소금을 제외한 모든 재료를 넣어준다.



3. 죽/이유식 모드 55분을 설정하여 조리한다.



4. 소금으로 간을 맞추고 파를 얹어 낸다.

TIP. 닭 육수가 없을 시 치킨스톡을 하나 넣어주셔도 좋습니다.



죽/이유식 모드(스팀바) : 55분

아보카도죽

주재료 쌀 1컵, 아보카도 1개, 당근 50g, 김 약간,
물(용기 죽 물눈금 1), 코코넛오일 2T, 허브 소금 약간



1. 당근과 아보카도는 잘게 썰어준다.



2. 용기에 쌀을 넣고 죽 물눈금 1만큼 물을 부어준 뒤 당근, 아보카도, 코코넛 오일을 넣어준다.



3. 죽/이유식 모드 55분을 설정하여 조리한다.



4. 조리 후 소금으로 간을 맞추고 김을 올려 낸다.

TIP. 아보카도를 함께 넣어 조리하거나, 조리 후 아보카도를 넣고 소금으로 간을 맞춰 완성하여도 좋습니다.



죽/이유식 모드(스팀바) : 45분

콜리플라워감자죽

주재료 쌀 반 컵, 콜리플라워 20g, 감자 20g, 치즈 1장
채소 육수 0.5(용기 죽 물눈금 0.5)



1. 감자는 껍질을 제거하고 콜리플라워는 깨끗하게 손질하여 잘게 썰어둔다.



2. 용기에 치즈를 뺀 모든 재료를 넣어준다.



죽/이유식
45 min

3. 죽/이유식 모드 45분을 설정하여 조리한다. 조리 완성 후 치즈를 넣어 고루 저어준다.

TIP. 원료가 이유식으로 적당합니다.
브로콜리로 대체해도 좋습니다.



스팀쿡 모드(스팀바) : 15분

사과당근퓨레

주재료 사과 200g, 당근 50g, 바나나 1개



1. 사과 당근 바나나는 적당한 크기로 잘라 준다.



스팀
Cook
15 min

2. 용기에 재료를 넣고 스팀쿡 모드 15분을 설정하여 조리한다.



3. 조리 후 한 김 식혀 블렌더로 갈아준다.

TIP. 사과, 당근은 강판에 갈아 조리해도 좋습니다.



HUROM

www.hurom.co.kr
휴롬고객센터 1544-7011