

CUCKOO 福庫

CRP-EH03 Fuzzy Series

0.54升(0.5-3人份)/0.54L(0.5-3인분)

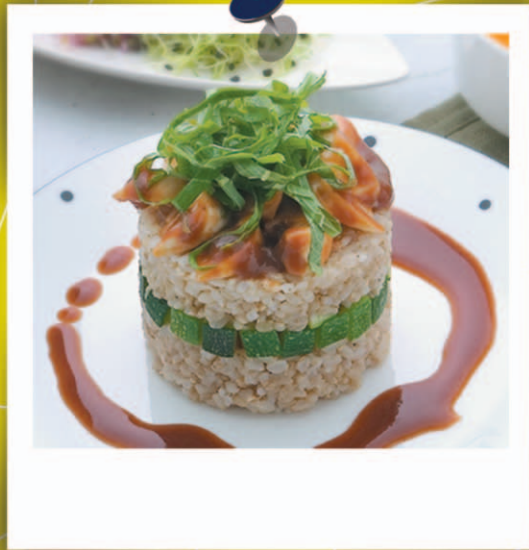
料·理·指·导

요·리·안·내



쿠쿠전자 / 福庫电子

enjoy cooking



well-being



目录 (목록)

CHINESE

白米饭 / 豌豆饭 / 大麦饭	4
五谷饭 / Fresh 糙米发芽饭	5
糙米红豆饭 / 鸡胸肉绿茶饭 / 蘑菇糙米料理	6
嫩芽拌饭 / 营养饭 / 坚果类饭	7
蘑菇饭 / 蘑菇竹笋饭	8
香甜南瓜 / 地瓜苹果粥 / 豆腐蔬菜饭	9
金枪鱼蔬菜饭 / 牛排	10
药膳 / 什锦菜	11
蒸饺子 / 蒸地瓜(红薯) / 蒸土豆	12
奶油蛋糕 / 煮鸡蛋 / 鸡蛋糕	13
芝士年糕 / 番茄酱炒虾仁 / 米饭比萨	14
黄油巧克力蛋糕 / 炒年糕	15
料理选择表 / 蒸/炖 料理 时间表	28

KOREAN

쌀밥 / 완두콩밥 / 보리밥	16
오곡밥 / Fresh 발아현미밥	17
현미말밥 / 닭 가슴살을 곁들인 녹차밥 / 머쉬룸티안	18
새싹비빔밥 / 영양밥 / 견과류밥	19
모듬버섯밥 / 버섯죽순밥	20
단호박스프 / 고구마사과죽 / 밥두부아채찜	21
참치아채무른밥 / 스테이크	22
약밥 / 잡채	23
만두찜 / 고구마찜 / 감자찜	24
생크림케익 / 삶은계란 / 계란찜	25
떡그라탕 / 새우케첩볶음 / 밥피자	26
버터초콜릿케익 / 떡볶이	27
요리 선택표 / 찜 요리별 시간표	28

白米饭



材料 (2人份)

白米 2杯

* 材料里所标记的杯是电饭煲自带的量杯。
1杯(180cc基准)1人份

料理方法

- 1 把洗净的白米放进内锅，水位调至白米高压2刻度。
- 2 盖好锅盖按**菜单/选择键**，选择「白米高压」，后按**压力煮饭键**。
- 3 煮饭完成后搅匀。



参考

以产品内锅标记的水量为基准，用新米煮饭时水量低于标准刻度为好，用陈米时水量高于标准刻度为好。（按各家庭的喜好来定水量。）

豌豆饭



材料 (2人份)

白米 2杯，豌豆 1/2杯，米酒 1大勺，盐 1小勺
(用煮好的豌豆煮饭)

料理方法

- 1 豌豆要用水洗净(放一点盐)，并去掉水分。
- 2 把洗净的米放入锅内，加米酒和盐，水位调至白米高压2刻度。
- 3 在上面放上豌豆，盖好锅盖按**菜单/选择键**，「白米高压」后，按**压力煮饭键**。
- 4 煮饭完成后搅匀。



用以下方法来保管豌豆。

买来的豌豆扁豆直接放进冰箱容易退色，而且容易降低新鲜度。
因此买来后稍微煮一下再放进冰箱，这样能维持原先的颜色和新鲜度。

大麦饭



材料 (1.5人份)

白米 1杯，大麦 0.5杯

料理方法

- 1 0.5杯大麦洗净后去掉水分。
- 2 把洗净的白米和大麦放入锅内，水位调至杂谷1.5刻度并倒入水。
- 3 盖好锅盖按**菜单/选择键**，选择「杂谷」后，按**压力煮饭键**。
- 4 煮饭完成后搅匀。

五谷饭



材料 (2人份)

白米 1杯, 小米 1/4杯, 糙米 1/3杯
红豆 1/4杯, 高粱 1/4杯, 盐 1小勺

料理方法

- ① 把白米、糙米、小米、高粱洗净放在筛子里。
- ② 红豆在强火上煮7-8成熟，汤留下备用。
- ③ 把白米、糙米、小米、高粱放入锅内，放入红豆汤和水，水位调至杂谷2刻度。
- ④ 在上面放上煮好的红豆，盖好锅盖按**菜单/选择**键，选择「杂谷」后，按**压力煮饭**键。
- ⑤ 煮饭完成后搅拌均匀。



参考

医学认为红豆不仅能吸收水分，消除疲劳，化痰伤口的效果，而且是防止口干，拉稀，促进新陈代谢，消除水肿的好食品。

Fresh 糙米发芽饭



材料 (2.5人份)

糙米 2.5杯

料理方法

- ① 把洗净的糙米放入锅内，水位调至糙米/发芽 2.5刻度。
- ② 盖好锅盖按**菜单/选择**键，选择「糙米发芽」后，糙米发芽时间设定为4小时，按**压力煮饭**键。
- ③ 煮饭完成后搅拌均匀。



参考

- 随嗜好调节糙米发芽时间后烧饭。
- 使用已发芽的糙米煮饭时，或食用未经发芽的100%纯正糙米饭时，请设定糙米菜单后再煮饭。

糙米红豆饭



材料 (2人份)

糙米 1杯, 白米 1杯, 红豆 1/3杯

料理方法

- 1 保持煮好后的红豆形状完好, 水份去掉。
- 2 把洗净的糙米放入锅内, 水位调至糙米/发芽2刻度后, 放入煮好的红豆。
- 3 盖好锅盖按**菜单/选择**键, 选择「糙米」后按**压力煮饭**键。
- 4 煮饭完成后搅煮匀。

鸡胸肉

绿茶饭



材料 (2人份)

糙米 2杯, 绿茶 3g, 绿茶沫 10g, 鸡胸肉 4块
橄榄油 少许, 盐 少许, 胡椒 少许, 芹菜茎 5g
橙子 少许, 蕃茄酱 少许

料理方法

- 1 糙米洗净, 把绿茶沫 10g和绿茶3g一起放入内锅里, 水位调至糙米/发芽 2刻度。
- 2 盖好锅盖按**菜单/选择**键, 选择「糙米发芽」后, 时间设定为4小时, 按**压力煮饭**键。
- 3 把鸡胸肉用盐, 胡椒浸泡1小时后, 在平底锅上放橄榄油炸后, 切薄片准备。
- 4 橙子切成半圆形, 芹菜茎切成条准备。
- 5 保温后, 把搅拌均匀的米和鸡胸肉一起放入盘子里, 橙子和芹菜茎放在上面即可。



绿茶的十种优点

1. 抗癌效果
2. 预防衰老
3. 预防糖尿病, 高血压等成人病
4. 防止肥胖, 能减肥
5. 对重金属和尼古丁有消毒作用
6. 消除疲劳, 能解酒
7. 治疗便秘
8. 防止蛀牙
9. 预防体质酸化
10. 预防炎症和细菌感染

蘑菇糙米料理



材料 (2人份)

糙米 2杯, 肉汁 20g, 盐 少许, 芝麻叶 2张
南瓜 1/3个, 小蘑菇 1捆
※ 蘑菇按家庭的嗜好来选择。

料理方法

- 1 糙米洗净后放入内锅, 水位调至糙米/发芽2刻度。
- 2 盖好锅盖按**菜单/选择**键, 选择「糙米发芽」后, 时间设定为4小时, 按**压力煮饭**键。
- 3 南瓜切成小块, 加盐炒一下。
- 4 蘑菇和肉汁轻轻搅拌。
- 5 保温后, 均匀的搅拌米饭。
- 6 先把一部分糙米放入模型里, 放入南瓜后再放入剩余的糙米, 成型后取出模型。
- 7 把抹上肉汁的蘑菇放在上面, 放上芝麻叶即可。

嫩芽拌饭



材料 (2人份)

糙米 2杯, 蔬菜嫩芽 少许
 保健辣椒酱: 辣酱 1/2杯, 牛肉(碎末) 40g
 香油 1大勺, 蜂蜜 1大勺,
 白糖 1大勺, 水 1/3杯

料理方法

- ① 洗净糙米放入内锅, 水位调至糙米/发芽2刻度。
- ② 盖好锅盖按**菜单/选择键**, 选择「糙米发芽」后, 时间设定为 4小时, 按**压力煮饭键**。
- ③ 炒锅内先放入香油和牛肉碎末炒匀, 再加入辣酱和1/3杯水, 炒到粘稠为止, 放入少许白糖、蜂蜜、香油搅拌。
- ④ 保温后均匀搅拌米饭, 上面放已准备好的蔬菜嫩芽。
- ⑤ 放辣酱时, 不要弄乱蔬菜嫩芽。

营养饭



材料 (2人份)

白米 2杯, 水参 2根, 红枣 2个, 栗子 2个
 银杏(白果) 6个, 料酒 1大勺
 调料酱: 酱油 4大勺, 葱末 2大勺
 蒜末 半大勺, 辣椒面 半小勺
 芝麻盐 2小勺, 香油 1小勺

料理方法

- ① 洗好水参, 切去头部, 微斜切成薄片。
- ② 把栗子扒开皮切成两半, 经枣洗干净取出枣核切成两半。
- ③ 银杏拿油纸包住去皮或放进热水煮2~3分钟, 用勺子背面揉搓并去皮。
- ④ 把洗好的米放进内锅里水位调至白米高压2刻度, 放进大勺料酒搅匀。
- ⑤ 把准备好的水参、栗子、大枣、银杏均匀放在米上。
- ⑥ 盖好锅盖按**菜单/选择键**, 选择「营养饭」后, 按**压力煮饭键**。
- ⑦ 料理结束后, 上下搅拌均匀盛在碗里, 可以根据自己的喜好放入少量调料酱拌着吃。



参考

煮营养饭时, 随材料(红枣, 水参)的用量或煮饭状态不同, 完成后多多少少会出现淡黄(饭轻微挤压)现象, 因此按个人的嗜好选择材料用量再煮饭。

坚果类饭



材料 (2人份)

白米 2杯, 核桃 2粒, 松子 1大勺,
 杏仁 1大勺, 银杏 7粒, 腰果 1大勺
 调料酱: 酱油 4大勺, 辣椒粉 1/2小勺,
 芝麻盐 2小勺, 葱末 2大勺,
 蒜末 1/2大勺, 香油 1小勺,
 清酒 1大勺

料理方法

- ① 核桃去外皮, 用温水浸泡后去内皮。
- ② 用水煮2~3分钟银杏后去皮。
- ③ 洗净的米放入内锅, 水位调至白米高压2刻度后倒入1大勺清酒。
- ④ 放入所有备好的材料。
- ⑤ 盖好锅盖按**菜单/选择键**, 选择「营养饭」后, 按**压力煮饭键**。



蘑菇饭



材料 (2人份)

白米 2杯, 香菇 30g, 金针菇 20g, 双孢蘑菇 2个,
松乳菇 30g
调料酱: 酱油 4大勺, 辣椒粉 1/2小勺, 芝麻盐 2小勺,
葱末 2大勺, 蒜末 1/2大勺, 香油 1小勺

料理方法

- ① 香菇, 金针菇, 双孢蘑菇, 松乳菇切成片状。
- ② 洗净的米放入内锅, 水位调至白米高压2刻度后倒入1大勺清酒。
- ③ 放入所有备好的材料。
- ④ 盖好锅盖按**菜单/选择**键, 选择「营养饭」后, 按**压力煮饭**键。

蘑菇竹笋饭



材料 (2人份)

白米 2杯, 糙皮侧耳 100g, 竹笋 50g, 银杏 5粒
调料酱: 酱油 4大勺, 辣椒粉 1/2小勺, 芝麻盐 2小勺,
葱末 2大勺, 蒜末 1/2大勺, 香油 1小勺, 清酒 1大勺

料理方法

- ① 糙皮侧耳和竹笋洗净后切成长条片状, 放入沸水中烫至稍软后捞起沥干备用。
- ② 用水煮2~3分钟银杏后去皮。
- ③ 洗净的米放入内锅, 水位调至白米高压2刻度后倒入1大勺清酒。
- ④ 放入所有备好的材料。
- ⑤ 盖好锅盖按**菜单/选择**键, 选择「营养饭」后, 按**压力煮饭**键。

香甜南瓜



※ 断奶结束期（12个月以上婴儿）

材料

南瓜 100g, 面包粉 1大勺, 水 1/3杯
盐 少许, 牛奶 少许

料理方法

- ① 挑一个熟透的黄色香甜南瓜，去皮，去籽，切薄片冲洗。
- ② 在内锅里放入①的材料和面包粉1大勺和1/3杯水。
- ③ 盖好锅盖按**菜单/选择**键，选择「蒸/炖」后，时间设定为10分钟，按**压力煮饭**键。
- ④ 完成料理后，用木勺搅成泥，趁热加入牛奶拌匀。

地瓜苹果粥



※ 断奶结束期（12个月以上婴儿）

材料

地瓜 70g, 苹果 70g, 水 2杯, 蜂蜜 少许

料理方法

- ① 把苹果和地瓜去皮后切薄片。
- ② 锅内放入①和2杯水。
- ③ 盖好锅盖按**菜单/选择**键，选择「蒸/炖」后，时间设定为20分钟，按**压力煮饭**键。
- ④ 完成料理后，用木勺搅成泥放入少量蜂蜜。

豆腐蔬菜饭



材料

米饭 50g, 豆腐 30g, 胡萝卜 10g
角瓜 10g, 鸡蛋 1/2个, 牛球 4大勺

料理方法

- ① 豆腐控出水分捣碎，胡萝卜和角瓜捣碎放好。
- ② 鸡蛋打碎放入碗中倒入牛球搅匀备好。
- ③ 将备好的所有材料放入内锅搅匀。
- ④ 盖好锅盖按**菜单/选择**键选择「蒸/炖」后，时间设定为10分钟按**压力煮饭**键。
- ⑤ 料理结束后，请将米饭搅均匀即可。



参考

宝宝断奶后期（9~12个月婴儿）

正式食用高营养的软流食期，以一日三餐，按时吃的标准做出。

宝宝断奶结束期（12个月以上婴儿）

转为成人饮食的过渡阶段，可做出多种食物，避免让婴儿养成偏食的习惯。

※ 蛤蚧，虾，生牛奶，蜂蜜，西红柿，玉米等有过敏性反应，因此婴儿周岁后方可让食用。

金枪鱼蔬菜饭



材料

米饭 50g, 金枪鱼肉(罐装) 30g, 柿子椒 10g, 胡萝卜 10g,
水 1/2杯, 黄油, 紫菜末适量

料理方法

- ① 金枪鱼肉控油后用筷子搅碎备用。
- ② 柿子椒和胡萝卜洗净捣碎备用。
- ③ 把备好的材料放入容器搅匀。
- ④ 内锅底部擦适量的黄油倒入材料②后倒入水。
- ⑤ 盖好锅盖按 **菜单/选择键**, 选择「蒸/炖」后, 时间设定为15分钟, 按 **压力煮饭键**。

牛排



材料

牛排肉 100克, 牛排用调味汁 少许,
盐 少许, 胡椒粉 少许, 水 1/2杯

料理方法

- ① 先将胡椒粉, 盐撒在肉表面, 然后将肉放进锅内, 倒入1/2杯水。
- ② 盖好锅盖按 **菜单/选择键**, 选择「蒸/炖」后, 时间设定为30分钟, 按 **压力煮饭键**。
- ③ 料理完成后, 拿出肉在上面放调味汁。



葡萄酒调味酱制作方法

切完准备好的松茸和大蒜, 洋葱加上盐, 胡椒粉搅拌并倒入红酒煮沸后添加番茄酱, 烤肉调味酱, 胡椒, 月桂树叶调味便可。

藥膳



材料

糯米 2杯, 葡萄干 30g, 栗子 10个, 大枣 7个, 盐 少许, 松子 1大勺
红糖 70g, 老抽 1/2大勺, 香油 2大勺, 桂皮粉 1/2小勺

料理方法

- ① 把糯米洗干净, 浸泡1小时左右。
- ② 栗子和枣切成适当大小。(栗子和大枣须去皮和核)
- ③ 把准备好的糯米和红糖, 香油, 桂皮粉中放入少许的盐搅匀。
- ④ 把所有的材料放在一起再搅匀后, 水位调至白米高压刻度。
- ⑤ 盖好锅盖按**菜单/选择**, 设为「蒸/炖」后, 时间设定为35分钟, 按**压力煮饭键**。

什锦菜



材料

粉条 50克, 辣椒 青红各一个, 胡萝卜 30g
洋葱 30g, 菠菜 少许, 金针菇 30g
鱼饼 30g, 食用油 1大勺
调料: 白糖 少许, 酱油 少许, 香油 少许
芝麻·芝麻盐 少许

料理方法

- ① 先将辣椒, 洋葱, 胡萝卜, 鱼饼切丝, 香菇洗净, 菠菜用热水烫一烫洗好切好。
(辣椒, 胡萝卜切2~3mm, 洋葱, 鱼饼切成 5mm左右。)
- ② 在温水中把粉条泡30分钟后, 用凉水投好。
(长时间泡粉条, 做完什锦菜后, 粉条会烂, 因此按个人的嗜好选择浸泡时间10~30分之间。)
- ③ 锅内加入2大勺食用油, 1/2杯水后, 放粉条和 鱼饼 凉粉以及胡萝卜、洋葱, 辣椒等。
- ④ 盖好锅盖按**菜单/选择键**, 选择「蒸/炖」后, 时间设定为20分钟, 按**压力煮饭键**。
(多放粉条或消费嗜好粉条劲道, 把蒸/炖时间设定为15分钟。)
- ⑤ 料理完成后, 打开锅盖按个人嗜好放菠菜, 酱油, 香油, 白糖后搅拌。
放在盘子上后在上面洒一些芝麻和芝麻盐。

蒸饺子



材料

饺子 5个

料理方法

- ① 锅内放入1/3杯水。
- ② 请将饺子均匀放入内锅。
- ③ 盖好锅盖按**菜单/选择**键，选择「蒸/炖」后，时间设定为20分钟，按**压力煮饭**键。

蒸地瓜(红薯)



材料

地瓜 3个
*大地瓜(150g以上) 先切成两半再煮。

料理方法

- ① 锅内倒入1/2杯水。
- ② 请将洗净的地瓜放入内锅。
- ③ 盖好锅盖按**菜单/选择**键，选择「蒸/炖」后，时间设定为35分钟，按**压力煮饭**键。
- ④ 做完料理后（地瓜热）小心烫伤。

多种疗效的红薯

便秘时吃蒸红薯疗效最好
吃红薯时不剥皮对便秘更有效

身体虚弱的人吃生红薯疗效最好!

红薯是含有大量维生素B和无机物，胡萝卜素等营养的食品。特别是把红薯磨成粉后再吃对身体虚弱的人恢复健康更有效。

这是因为切红薯时分泌出来的液体里含有多种多样的营养液。

蒸土豆



材料

土豆(200g以下) 3个

料理方法

- ① 锅内倒入1/2杯水。
- ② 请将洗净的土豆放入内锅。
- ③ 盖好锅盖按**菜单/选择**键，选择「蒸/炖」后，时间设定为35分钟，按**压力煮饭**键。
- ④ 做完料理后（土豆热）小心烫伤。

土豆的保管方法

由于夏季在常温下保管土豆时易发芽，少量的土豆可放入冰箱内进行冷藏，但保管较多量的土豆时，可将土豆袋子放入纸箱内开口进行保管。此时土豆与1~2个苹果一同保管可防止发芽。

奶油蛋糕



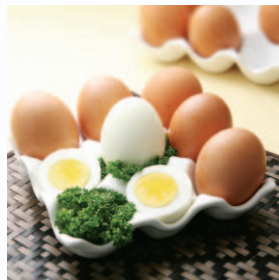
材料

面粉 1/2杯, 鸡蛋 2个, 黄油 1/2大勺, 牛球 1/2大勺, 香子兰少许, 白糖 1/2杯, 盐少许
球油膏: 鲜球油 100cc, 白糖 1/4杯
水果: 櫻珠 1个, 草蓆 3个, 蜜桔 1/4罐, 捣碎粥1个
* 1杯为计量杯1杯为准

料理方法

- ① 面粉加适当盐用筛子筛好。
- ② 鸡蛋打碎蛋清蛋黄分开放好。
- ③ 将鸡蛋打入搅拌桶内, 加入白糖, 搅拌至泛白并成稠厚乳沫状。
- ④ ③里搅拌时几次加入蛋黄后, 加入适量香子兰搅匀放好。
- ⑤ 将④搅出膏状时加入面粉搅拌均匀。
- ⑥ 牛球里加入黄油搅匀备用。
- ⑦ 内锅内壁擦适量的黄油后放入搅好的面。
- ⑧ 盖好锅盖按 **菜单/选择**键选择「蒸/炖」功能 时间调至40分钟后, 按**压力煮饭**键。
- ⑨ 料理结束后, 将蛋糕充分冷却。
- ⑩ 鲜球油和白糖倒入碗中搅出膏状。
- ⑪ 将冷却的蛋糕上涂抹鲜球油膏。
- ⑫ 使用水果放在蛋糕上装饰即可食用。

煮鸡蛋



材料

鸡蛋 5个, 水 2杯, 食醋 1~2滴

料理方法

- ① 内锅放入洗净的鸡蛋, 水, 食醋。
- ② 盖好锅盖按 **菜单/选择**键选择「蒸/炖」后时间设定为20分钟按**压力煮饭**键。

鸡蛋糕



材料

鸡蛋 2个, 水 1杯, 虾酱 1小勺, 精盐 少许, 胡萝卜 10g, 升叶 10g

料理方法

- ① 鸡蛋打入碗中倒入水搅匀备用。
- ② 胡萝卜和升叶捣碎后放入材料①搅匀。
- ③ 虾酱倒入少许水量和材料②搅匀后, 放入适量精盐调味。
- ④ 盖好锅盖按 **菜单/选择**键选择「蒸/炖」后时间设定为20分钟按**压力煮饭**键。

芝士年糕



材料

韩式切片年糕 50g, 熟鸡蛋 1个, 地瓜 1个, 颗粒球酪 40g, 切片球酪 1张, 橄榄油 少许, 白调料 1/2杯, 欧芹粉 少许
* 白调料: 面粉 10g, 黄油 10g, 牛球 100g, 盐, 白胡椒各适量
(煎锅放入黄油, 待黄油融化后倒入面粉翻炒一会下, 倒入牛球熬成糊状, 加入盐, 白胡椒调味)

料理方法

- ① 地瓜洗净切成圆形薄片。
- ② 鸡蛋去皮切适当大小, 年糕用温水洗净备用。
- ③ 内锅内壁擦适量的橄榄油后, 放入地瓜, 鸡蛋, 年糕一层一层铺好。
- ④ 在③上面倒入调料后撒入颗粒球酪, 在其上面放置面切成块状的切片球酪, 撒上斜芹粉。
- ⑤ 盖好锅盖按 **菜单/选择**键选择「蒸/炖」后时间设定为20分钟, 按**压力煮饭**键。
- ⑥ 待料理结束后, 盛出即可食用。

番茄酱炒虾仁



材料

虾 10只, 葱 1/4根, 洋葱 20g, 胡萝卜 20g
番茄酱调料: 番茄酱 3大勺, 白糖 1大勺, 淀粉 1大勺, 水 1大勺, 精盐, 酱油, 胡椒粉 少许

料理方法

- ① 虾去皮后使用盐水洗净放好。
- ② 葱切成片, 洋葱去皮切成比虾仁略小一点备用。
- ③ 内锅放入备好的材料和番茄酱调料后搅匀。
- ④ 盖好锅盖按 **菜单/选择**键选择「蒸/炖」后时间设定为15分钟, 按**压力煮饭**键。
- ⑤ 料理结束后, 搅匀盛入碗中即可食用。

米饭比萨



材料

主料: 米饭 100g
配料: 切片火腿 2张, 双之蓂庆 2个, 罐装玉米 2大勺, 蟹棒 1个, 颗粒球酪 40g, 比萨饼调料 4大勺

料理方法

- ① 双之蓂庆洗净去皮切成蓂庆片状, 蟹棒切成条状放好。
- ② 切片火腿切成适当大小的方形, 罐装玉米去除水分备用。
- ③ 米饭放入内锅铺平。
- ④ 米饭上面放入比萨饼调料使用勺子铺均匀, 上面将备好的材料依次铺匀。
- ⑤ 上面平铺放入颗粒球酪后, 盖好锅盖按**菜单/选择**键选择「蒸/炖」后时间设定为20分钟, 按**压力煮饭**键。
- ⑥ 料理结束后, 小心盛出食用即可。

黄油巧克力蛋糕



材料

黄油 120g, 白糖 60g, 鸡蛋 2个, 蛋糕粉 70g, 巧克力 50g

料理方法

- ① 黄油经室温软化后放入碗中添加白糖搅匀放好。
- ② 鸡蛋打入材料①入。
- ③ 蛋糕粉放入②中搅匀。
- ④ 巧克力放入③中搅匀, 内锅底部擦适量的黄油后放入调好的材料铺平。
- ⑤ 盖好锅盖按 **菜单/选择键**选择, 「蒸/炖」45分钟后, 按**压力煮饭键**。
- ⑥ 料理结束后, 盛入盘中刀切即可食用。

炒年糕



材料

年糕(软年糕) 200g, 鱼饼 2张, 洋升 1/4个, 升 1/4, 胡萝卜 40个
 调料酱: 辣椒酱 2大勺, 糖稀 1大勺, 白糖各 1大勺, 芝麻盐 少许,
 酱油各 1小勺, 鱼汤 1/3杯

料理方法

- ① 年糕洗净随嗜好切断放好。
- ② 鱼饼切成4等份, 胡萝卜, 洋升切成条, 升切片放好。
- ③ 调料放入容器中做成调料酱放好。
- ④ 将准备好的材料和调料酱放入洗净的内锅搅匀。
- ⑤ 盖好锅盖按 **菜单/选择键**选择, 「蒸/炖」后设定为20分钟, 按**压力煮饭键**。
- ⑥ 料理结束后, 搅匀盛入容器即可食用。

쌀밥



준비할 재료 (2인분)

쌀 2컵
 ※재료에 표시된 컵은 밥솥에 들어있는 계량컵 기준입니다.
 1컵 180cc 기준은 1인분에 해당합니다.

이렇게 만드세요

- ① 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 백미고압 물نون 2까지 물을 부어 주십시오.
- ② 뚜껑을 잠그고 **메뉴/선택** 버튼을 눌러 「白米高压 (백미고압)」을 선택한 후, **압력취사** 버튼을 눌러 주십시오.
- ③ 보온으로 되면 밥을 잘 섞어 주십시오.

완두콩밥



준비할 재료 (2인분)

쌀 2컵 완두콩 1/2컵 정종 1큰술 소금 1작은술
 ※끓은 삶아서 취사를 하십시오.

이렇게 만드세요

- ① 완두콩은 소금을 넣고 깨끗이 씻어 물기를 빼두십시오.
- ② 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 정종과 소금으로 간을 한 후 백미고압 물نون 2까지 물을 부어 주십시오.
- ③ 그 위에 완두콩을 얹고 뚜껑을 잠근 뒤 **메뉴/선택** 버튼을 눌러 「白米高压 (백미고압)」, 선택한 후 **압력취사** 버튼을 눌러 주십시오.
- ④ 보온으로 되면 밥을 잘 섞어 주십시오.

보리밥



준비할 재료 (1.5인분)

쌀 1컵 보리쌀 0.5컵

이렇게 만드세요

- ① 보리쌀 0.5컵은 깨끗이 씻어 물기를 빼두십시오.
- ② 쌀을 깨끗이 씻어서 보리쌀과 함께 내솥에 담고 집곡 물نون 1.5까지 물을 부어 주십시오.
- ③ 뚜껑을 잠그고 **메뉴/선택** 버튼을 눌러 「杂谷 (잡곡)」을 선택한 후 **압력취사** 버튼을 눌러 주십시오.
- ④ 보온으로 되면 밥을 잘 섞어 주십시오.



참고

제품의 내용에 표시된 물량을 기준으로 합쌀은 눈금보다 약간 적게 묶은 쌀은 눈금보다 약간 많게 물을 맞추어 주십시오.
 (각 가정의 기호에 따라 물의양을 조절하십시오.)



완두콩은 이렇게 보관하십시오.

완두콩, 강낭콩 등을 사다가 그대로 냉장고에 보관할 경우 변색이 빠른뿐 아니라 신선도도 떨어진다.
 따라서 이런 것들을 시장에서 사오는 즉시 살짝 데쳐 냉장고에 넣어 두었다가 필요할 때마다 꺼내 사용하면 색상이나 신선도를 그대로 유지할 수 있다.

오곡밥



준비할 재료 (2인분)

쌀 1컵, 조 1/4컵, 찰쌀 1/3컵, 팥 1/4컵, 수수 1/4컵, 소금 1작은술

이렇게 만드세요

- ❶ 쌀, 찰쌀, 조, 수수를 같이 깨끗이 씻어서 건진 다음 체에 받쳐 두십시오
- ❷ 팥은 센불에서 70~80% 삶아서 팔팔단 따로 다른 그릇에 받아 두십시오
- ❸ 체에 받쳐둔 쌀, 찰쌀, 조, 수수를 냄비에 담고 팔팔단 물을 집곡 물만큼 2까지 부어 주십시오
- ❹ 그 위에 삶아 놓은 팥을 얹고 뚜껑을 잠근 뒤 **매뉴/선택** 버튼을 눌러 「잡곡(집곡)」을 선택한 후 **압력취사** 버튼을 눌러 주십시오
- ❺ 본으로 되면 밥을 잘 섞어 주십시오



참고

한의학에서는 팥을 적소두라고 하여 수분을 빼주고
종기를 없애거나 농(膿)이 생긴 것을 배출시키는 효과
에다 갈증과 설사를 멈추게 하고 소변이 잘 나오게 하며
부종을 가라앉히는데 좋은 식품으로 알려져 있다.

Fresh ✨ 발아현미밥



준비할 재료 (2,5인분)

현미 25컵

이렇게 만드세요

- ❶ 현미를 깨끗이 씻어서 냄비에 넣고 현미/쌀아 물만큼 2.5까지 물을 부어 주십시오
- ❷ 뚜껑을 잠그고 **매뉴/선택** 버튼을 눌러 「糙米发芽(현미발아)」를 선택한 후 현미 발아시간을 4시간 으로 설정한 뒤 **압력취사** 버튼을 눌러 주십시오
- ❸ 본으로 되면 밥을 잘 섞어 주십시오



참고

· 기호에 따라 현미 발아시간을 조절하신 뒤 취사해 주십시오.
· 발아가 되어있는 현미로 취사를 하신타, 발아를 하지 않고 100%현미밥을 드시고자 하신타에는 현미메뉴로 설정하신 뒤 취사해 주십시오.

현미팥밥



준비할 재료 (2인분)

현미 1컵, 쌀 1컵, 팥 1/3컵

이렇게 만드세요

1. 팥은 모양이 깨어지지 않을 정도로 부드럽게 될때 까지 삶아 팔둘과 분라해 주십시오.
2. 현미는 깨끗이 씻어 내수에 넣고 현미/쌀아 물눈금 2까지 물을 부은 후 삶아 놓은 팥을 넣어 주십시오.
3. 뚜껑을 잠그고 **메뉴/선택** 버튼을 눌러 「糙米(현미)」를 선택한 후, **압력취사** 버튼을 눌러 주십시오.
4. 보온으로 되면 밥을 잘 섞어 주십시오.

닭가슴살을 곁들인

녹차밥



준비할 재료 (2인분)

현미 2컵, 녹차잎 3g, 녹차카루 10g, 닭가슴살 4쪽
올리브오일 약간, 소금 약간, 후추 약간, 셀러미 5g
라임 약간, 로즈마리 약간

이렇게 만드세요

1. 현미를 깨끗이 씻어서 녹차카루 10g, 녹차잎 3g과 함께 내수에 넣고 현미/쌀아 물눈금 2까지 물을 부어 주십시오.
2. 뚜껑을 잠그고 **메뉴/선택** 버튼을 눌러 「糙米发芽(현미 발아)」를 선택한 후 현미 발아시간을 4시간으로 설정한 뒤 **압력취사** 버튼을 눌러 주십시오.
3. 닭가슴살은 소금 후추에 약 1시간 가량 재운 뒤 팬에 올리브오일을 넣고 구운 후 얇게 썰어 준비해 주십시오.
4. 라임은 반달모양으로 썰어 준비하고 셀러미는 채를 썰어 준비해 주십시오.
5. 보온으로 되면 밥을 잘 섞은 뒤 발아현미밥과 닭가슴살을 그릇에 담고 라임과 셀러미를 곁들여 담아내어 주십시오.

머쉬룸티안



준비할 재료 (2인분)

현미 2컵, 브라운그레인소스 20g, 소금 약간,
갯잎 2장, 호박 1/3개, 해송이버섯 1팩
※버섯은 각 가정의 기호에 따라 선택하셔도 좋습니다

이렇게 만드세요

1. 현미를 깨끗이 씻어서 내수에 넣고 현미/쌀아 물눈금 2까지 물을 부어 주십시오.
2. 뚜껑을 잠그고 **메뉴/선택** 버튼을 눌러 「糙米发芽(현미발아)」를 선택한 후 현미 발아 시간을 4시간으로 설정한 뒤 **압력취사** 버튼을 눌러 주십시오.
3. 호박은 잘게 깎고 썰어 소금을 넣고 살짝 볶아 주십시오.
4. 해송이버섯은 브라운그레인소스에 살짝 버무리 주십시오.
5. 보온으로 되면 밥을 잘 섞어 주십시오.
6. 발아현미밥을 몰드에 넣고 볶은 호박을 넣은 후 다시 발아현미밥으로 덮어 형태를 잡아준 뒤 몰드에서 빼내어 주십시오.
7. 브라운그레인소스에 버무린 해송이버섯을 쌓은 뒤 갯잎 채를 올려 주십시오.



녹차의 10가지 장점

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 녹차의 항암효과 | 5. 피로회복과 숙면유도 |
| 2. 노화억제 | 7. 뼈까지도 |
| 3. 영양성분 | 8. 중추신경 |
| 4. 비만예방과 다이어트 | 9. 계절이 상설화 예방 |
| 5. 동맥경화나 뇌혈관질환 | 10. 영종과 배근경련예방 |



새싹비빔밥

영양밥

견과류밥



준비할 재료 (2인분)

- 현미 2컵, 새싹채소 조금씩
- 약고추장: 고추장 1/2컵, 쇠고기(다진것) 40g
- 참기름 1큰술, 꿀 1큰술, 설탕 1큰술, 물 1/3컵

이렇게 만드세요

- 1 현미를 깨끗이 씻어서 내솥에 넣고 현미/발아물눈금 2까지 물을 부어 주십시오
- 2 뚜껑을 잠그고 **메뉴/선택** 버튼을 눌러 「糙米发芽(현미발아)」를 선택한 후 현미 발아시기를 4시간으로 설정한 뒤 **압력취사** 버튼을 눌러 주십시오
- 3 밥비에 참기름을 두르고 다진 쇠고기를 볶다가 고추장과 물 1/3컵을 넣어 갈썩해질 때까지 잘 저어 볶은 후 설탕, 꿀, 참기름을 넣고 조금 더 볶아 주십시오
- 4 보온으로 되면 밥을 잘 섞은 뒤 발아현미밥 위에 준비된 새싹채소를 예쁘게 담아내어 주십시오
- 5 고추장은 새싹이 흐트러지지 않게 얹어 주십시오

준비할 재료 (2인분)

- 쌀 2컵, 수삼 2뿌리, 밤 2개, 대추 2개, 은행 6개
- 참주 1큰술
- 양파즙: 간장 4큰술, 다진파 2큰술, 다진마늘 1/2큰술, 고춧가루 1/2작은술, 깨소금 2작은술, 참기름 1작은술

이렇게 만드세요

- 1 수삼은 깨끗이 씻어 바두 부분을 잘라내고 얇게 아삭 썰어 두십시오
- 2 밤은 껍질을 벗겨 반으로 썰고, 대추는 깨끗이 씻어 씨를 발라낸 뒤 반으로 잘라 두십시오
- 3 은행은 기름을 조금 넣고 볶아 껍질을 벗기거나 끓는 물에 넣고 2~3분 정도 삶으면서 손가락 등으로 문질러 껍질을 벗겨 두십시오
- 4 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 백이고압 물눈금 2까지 물을 부은 후 참주 1큰술을 넣고 잘 섞어 주십시오
- 5 ④에 준비한 수삼, 밤, 대추, 은행을 골고루 얹어 주십시오
- 6 뚜껑을 잠그고 **메뉴/선택** 버튼을 눌러 「藥膳飯(영양밥)」 선택한 후, **압력취사** 버튼을 눌러 주십시오
- 7 보온으로 되면 밥을 위아래로 잘 섞어 밥그릇에 쫄 뒤 기호에 따라 준비한 양념장을 같이 밥에 조금씩 얹어 비벼 드십시오

준비할 재료 (2인분)

- 쌀 2컵, 호두 2개, 잣 1큰술, 아몬드 1큰술, 캐슈넛 1큰술, 은행 6개
- 양념장: 간장 4큰술, 고춧가루 1/2작은술, 깨소금 2작은술, 다진파 2큰술, 다진마늘 1/2큰술, 참기름 1작은술, 참주 1큰술

이렇게 만드세요

- 1 호두는 껍질질을 제거한 뒤 따뜻한 물에 불려 속껍질을 제거하여 주십시오
- 2 은행은 기름을 조금 넣고 볶아 껍질을 벗기거나, 끓는 물에 넣고 2~3분 정도 삶으면서 손가락 등으로 문질러 껍질을 벗겨 주십시오
- 3 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 물을 백이고압 물눈금 2까지 부은 후 참주 1큰술을 넣어 주십시오
- 4 ③에 호두, 은행, 아몬드, 캐슈넛을 올린 뒤 뚜껑을 잠그고 **메뉴/선택** 버튼을 눌러 「藥膳飯(영양밥)」 선택한 후 **압력취사** 버튼을 눌러 주십시오
- 5 취사가 완료되면 준비해둔 양념장을 올려 비벼 드십시오



참고

영양밥 취사시 사용하는 재료(대추, 수삼 등)의 양이나 상태에 따라 취사 완료 후 밀라노 이징이제 밥 놓음정도의 차이가 나타날 수 있으므로 기호에 따라 재료의 양을 조절하여 취사해 주십시오

KOREAN

모듬버섯밥



준비할 재료 (2인분)

쌀 2컵, 만가닥버섯 30g, 팽이버섯 20g, 양송이버섯 2개, 새송이버섯 30g
 양념장 : 간장 4큰술, 고춧가루 1/2작은술, 깨소금 2작은술, 다진파 2큰술,
 다진마늘 1/2큰술, 참기름 1작은술

이렇게 만드세요

- 1 만가닥버섯과 팽이버섯은 씻어 가닥마다 찢어두고, 양송이버섯은 감질을 벗기고 도톰하게 저며 주십시오.
- 2 새송이버섯은 길이에로 저민 후 먹기 좋은 크기로 등분하여 주십시오.
- 3 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 물을 백미교압 물눈금 2까지 부은 후 청주 1큰술을 넣어 주십시오.
- 4 ③에 손잡해 둔 버섯을 올린 뒤 뚜껑을 잠그고 **메뉴/선택** 버튼을 눌러 「**종양밥** (영양밥)」 선택한 후, **입력취사** 버튼을 눌러 주십시오.
- 5 취사가 완료되면 준비해둔 양념장을 올려 비벼 드십시오.

버섯죽순밥



준비할 재료 (2인분)

쌀 2컵, 느타리버섯 100g, 죽순 50g, 은행 5개
 양념장 : 간장 1큰술, 고춧가루 1/2작은술, 깨소금 2작은술, 다진파 2큰술, 다진마늘 1/2큰술, 참기름 1작은술, 청주 1큰술

이렇게 만드세요

- 1 느타리버섯은 씻어 먹기 좋은 크기로 찢어 두고, 죽순은 살짝 데쳐 빗살 사이 사이의 허얀 부분을 제거한 후 빗살 모양을 살려 얇게 저며 주십시오.
- 2 은행은 기름을 조금 넣고 볶아 감질을 벗기거나, 끓는물에 넣고 2~3분 정도 삶으면서 숟가락 등으로 문질러 감질을 벗겨 주십시오.
- 3 깨끗이 씻은 쌀을 내솥에 넣고 물을 백미교압 물눈금 2까지 부은 후 청주 1큰술을 넣어 주십시오.
- 4 ③에 손잡해 둔 느타리버섯, 죽순, 은행을 올린 뒤 뚜껑을 잠그고 **메뉴/선택** 버튼을 눌러 「**종양밥** (영양밥)」 선택한 후, **입력취사** 버튼을 눌러 주십시오.
- 5 취사가 완료되면 준비해둔 양념장을 올려 비벼 드십시오.

단호박스프



※ 이유식 완료기 (12개월 이후)

준비할 재료

단호박 100g, 빵가루 1큰술, 물 1/3컵, 소금 약간
우유 약간

이렇게 만드세요

- 1 단호박은 노랗게 잘 익은 것으로 껍질과 씨를 제거한 후 얇게 썰어 물에 헹구어 주십시오.
- 2 냄비에 ①의 재료와 빵가루 1큰술, 물 1/3컵을 넣어 주십시오.
- 3 뚜껑을 잠그고 **메뉴/선택** 버튼을 눌러 「**蒸/炖**」(찜)을 선택한 후 찜 시간을 10분으로 설정한 뒤 **압력취사** 버튼을 눌러 주십시오.
- 4 요리가 완료되면 나무주걱으로 으개쳐 뜨거울 때 우유를 섞어 주십시오.

고구마사과죽



※ 이유식 완료기 (12개월 이후)

준비할 재료

고구마 70g, 사과 70g, 물 2큰술, 꿀 약간

이렇게 만드세요

- 1 사과와 고구마는 껍질을 벗기고 얇게 썰어 주십시오.
- 2 냄비에 ①과 물 2큰술을 넣어 주십시오.
- 3 뚜껑을 잠그고 **메뉴/선택** 버튼을 눌러 「**蒸/燉**(찜)」을 선택한 후 찜 시간을 20분으로 설정한 뒤 **압력취사** 버튼을 눌러 주십시오.
- 4 요리가 완료되면 나무주걱으로 으개쳐 꿀을 조금 넣어 섞어 주십시오.

밥두부야채찜



준비할 재료

밥 50g, 두부 30g, 당근 10g, 애호박 10g,
계란 1/2개, 우유 4큰술

이렇게 만드세요

- 1 두부는 물기를 제거한 후 으개쳐 준비하고, 당근과 애호박은 잘게 다져 주십시오.
- 2 계란은 우유를 넣고, 풀어 두십시오.
- 3 냄비에 밥과 두부, 당근, 애호박을 넣고 우유와 계란 끈 것을 넣어 골고루 섞어 주십시오.
- 4 뚜껑을 잠그고 **메뉴/선택** 버튼을 눌러 「**蒸/炖**」(찜)을 선택한 후 찜 시간을 10분으로 설정한 뒤 **압력취사** 버튼을 눌러 주십시오.
- 5 찜이 완료되면 주걱으로 잘 섞어 주십시오.



참고

이유식 후기(9~12개월)

부드러운 고탄식을 먹을 수 있는 시기로서 하루 세차례에 걸쳐 정해진 시간에 먹을 수 있도록 해주십시오.

이유식 완료기(12개월 이후)

어린이 먹을 수 있는 식사로 넘어가는 과도기로서 음식종류를 다양하게 주어 편식 습관이 생가지 않도록 해주십시오.

※ 조개, 새우, 생우유, 꿀, 토마토, 옥수수 등은 알레르기를 유발할 수 있으므로 돌이 지난 후에 섭취할 수 있도록 해주십시오.

참치야채무른밥



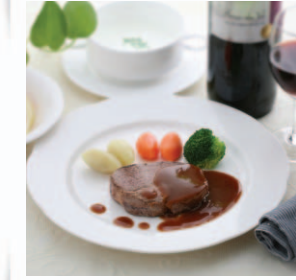
준비할 재료

밥 50g, 참치살(캔) 30g, 피망 10g, 당근 10g, 물 1/2컵 버터, 김가루 약간씩

이렇게 만드세요

- ❶ 참치살은 기름을 빼고 젓가락으로 질게 찢어 준비해 주십시오
- ❷ 피망과 당근은 질게 다져 주십시오
- ❸ 그릇에 밥과 참치살, 피망, 당근을 섞어서 준비해 주십시오
- ❹ 내솥 바닥에 버터를 바른 후 ❸의 재료를 넣고 물을 부어 주십시오
- ❺ 뚜껑을 잠그고 **매뉴/선택** 버튼을 눌러 「**蒸/炖(찜)**」을 선택한 후 찜 시간을 15분으로 설정한 뒤 **압력취사** 버튼을 눌러 주십시오
- ❻ 찜이 완료되면 주걱으로 잘 섞어 주십시오

스테이크



준비할 재료

고기 (스테이크용) 100g, 스테이크 소스 약간, 소금약간, 후춧가루 약간, 물 반컵

이렇게 만드세요

- ❶ 고기에 후춧가루와 소금을 뿌려 간을 배아게 한 다음 고기를 내솥에 넣고 반컵 가량의 물을 부어 주십시오
- ❷ 뚜껑을 잠그고 **매뉴/선택** 버튼을 눌러 「**蒸/炖(찜)**」을 선택한 후 찜 시간을 30분으로 설정한 뒤 **압력취사** 버튼을 눌러 주십시오
- ❸ 요리가 완료되면 고기를 꺼내어 스테이크 소스를 끼얹어 주십시오



와인소스 만드는 법

양송이와 마늘, 양파를 다져 놓은 뒤 준비한 재료를 소금, 후춧가루로 간하여 볶아 주십시오
여기에 레드와인을 넉넉히 넣어 끓인 후 케첩, 바비큐소스, 통후추, 월계수잎을 넣어 조리 주십시오

약밥



준비할 재료

찰쌀 2컵, 건포도 30g, 밤 10개, 대추 7개, 잣 1큰술, 흑설탕 70g, 진간장 1/2큰술, 참기름 2큰술, 소금 약간, 계핏가루 1/2작은술

이렇게 만드세요

- ❶ 찰쌀을 깨끗이 씻어서 1시간 이상 충분히 물에 불려 두십시오
- ❷ 밤과 대추는 적당한 크기로 잘라서 준비해 두십시오
(밤과 대추는 껍질과 씨를 제거해 주십시오)
- ❸ 미리 불려놓은 찰쌀에 흑설탕, 참기름, 계핏가루, 소금 약간의 넣은 후 골고루 섞어 주십시오
- ❹ ❸과 모든 재료를 내솥에 넣고 백미고압 물분량 3까지 물을 부은 후 한번 더 골고루 섞어 주십시오
- ❺ 뚜껑을 잠그고 **매뉴/선택** 버튼을 눌러 「**蒸/炖(찜)**」을 선택한 후 찜 시간을 35분으로 설정한 뒤 **압력취사** 버튼을 눌러 주십시오

잡채



준비할 재료

당면50g, 피망(청, 홍) 각각 약간, 당근 30g, 양파30g, 시금치 약간, 팽이버섯 30g, 어묵 30g, 식용유 1큰술
양념: 설탕 약간, 간장 약간, 참기름 약간, 통깨, 깨소금 약간

이렇게 만드세요

- ❶ 피망, 양파, 당근, 어묵은 잘게 채썰고 팽이버섯은 다듬어 깨끗이 씻은 후 시금치는 끓는 물에 살짝 데쳐서 물기를 꼭 짰 후 먹기 좋게 썰어 주십시오
(피망, 당근은 2~3mm정도가 적당하고 양파, 어묵은 5mm정도로 채썰는 것이 적당합니다)
- ❷ 미지근한 물에 당면을 30분정도 담궈둔 후 찬물에 넣어 씻은 뒤 건져 두십시오
(당면을 오래 담궈두면 잡채 완료 후 당면이 퍼지거나 분지는 경우가 있습니다. 가토에 따라서 면을 담궈 두는 시간을 10분에서 30분 사이로 조절해 주십시오)
- ❸ 내솥에 식용유 2큰술, 1/2컵의 물을 넣은 후 당면을 내솥에 넣고 준비한 어묵 및 당근, 양파, 피망을 같이 넣어 주십시오
- ❹ 뚜껑을 잠그고 **매뉴/선택** 버튼을 눌러 「**蒸/炖(찜)**」을 선택한 후 찜 시간을 20분으로 설정한 뒤 **압력취사** 버튼을 눌러 주십시오
(당면을 많이 불려냈거나 소외자 가토에 따라 좀더 풀갓힌 면을 원하시면 찜 시간을 15분으로 설정해 주십시오)
- ❺ 요리가 완료되면 뚜껑을 열어 데쳐 놓은 시금치를 넣고 가토에 따라 간장과 참기름, 설탕을 넣고 골고루 섞어 주십시오. 양념한 전체에 통깨나 깨소금을 뿌려 짚기에 담아 주십시오

만두찜



준비할 재료

만두 5개

이렇게 만드세요

- 1 내솥에 1/3컵의 물을 부어 주십시오
- 2 내솥에 만두를 고르게 넣어 주십시오
- 3 뚜껑을 잠그고 **매뉴/선택** 버튼을 눌러 「**蒸/炖(찜)**」을 선택한 후 찜 시간을 20분으로 설정한 뒤 **압력취사** 버튼을 눌러 주십시오

고구마찜



준비할 재료

고구마 3개

※큰 고구마(150g이상)는 반으로 잘라서 조리하십시오

이렇게 만드세요

- 1 내솥에 1/2컵의 물을 부어 주십시오
- 2 내솥에 잘 씻은 고구마를 넣어 주십시오
- 3 뚜껑을 잠그고 **매뉴/선택** 버튼을 눌러 「**蒸/炖(찜)**」을 선택한 후 찜 시간을 35분으로 설정한 뒤 **압력취사** 버튼을 눌러 주십시오
- 4 요리가 완료되면 고구마가 뜨거우므로 주의하십시오



다양한 효과의 고구마

변비에겐 찜 고구마
찜 고구마를 곱잘라 먹으면 변비에 효과가 있다.

허약체질인 사람에게엔 생고구마
고구마는 비타민 B군과 미네랄, 카로틴 등이 다량으로 함유되어 있어 영양가가 높은 식품인데, 특히 생고구마를 갈아서 먹으면 허약체질인 사람의 건강 증진에 효과가 있다. 이는 생고구마를 잘랐을 때 나오는 유즙과 같은 액체에 각종 효소가 함유되어 있기 때문이다.

감자찜



준비할 재료

감자(200g 이하) 3개

이렇게 만드세요

- 1 내솥에 1/2컵의 물을 부어 주십시오
- 2 내솥에 잘 씻은 감자를 넣어 주십시오
- 3 뚜껑을 잠그고 **매뉴/선택** 버튼을 눌러 「**蒸/炖(찜)**」을 선택한 후 찜 시간을 35분으로 설정한 뒤 **압력취사** 버튼을 눌러 주십시오
- 4 요리가 완료되면 감자가 뜨거우므로 주의하십시오



감자 보관법

감자는 여름철의 경우 상온에 두면 금방 썩어 돌아나므로 냉장고에 넣는 것이 좋지만 양이 많을 경우에는 봉투에 감자를 넣고 입구를 벌린채로 골판지 상자에 보관합니다. 이때, 사과 1, 2개를 함께 넣어 두면 효소의 작용으로 썩어 잘라지지 않는다고 합니다.

생크림케익

삶은계란

계란찜



준비할 재료

밀가루(백립분) 1/2컵, 계란 2개, 버터 1/2큰술, 우유 1/2큰술, 바닐라향 약간, 설탕 1/2컵, 소금 약간, 휘핑크림(생크림) 100cc, 설탕 1/4컵
과일 : 체리 1개, 딸기 3개, 밀감통조림 1/4통, 키위 1개
※ 1컵은 계량컵 1컵 기준입니다.

준비할 재료

계란 5개, 물 2컵, 식초 한무방울

준비할 재료

계란 2개, 물 또는 다시물 1컵, 새우젓 1작은술, 소금 약간, 당근 10g, 파 부른부분 10g

이렇게 만드세요

- ① 밀가루에 소금을 넣고 체에 내려 주십시오.
- ② 계란 흰자와 노른자를 분리해 두십시오.
- ③ 흰자를 그릇에 넣고 일정한 방향으로 저어 거품을 내다가 커다란 거품이 일면 설탕을 여러번 나누어 넣고, 그릇을 뒤집었을 때 흘러내리지 않을 정도까지 거품을 저어 주십시오.
- ④ ③에 노른자를 조금씩 넣으면서 계속 저고 바닐라향을 조금 넣어 주십시오.
- ⑤ ④가 크림상태가 되면 밀가루를 넣고 날 밀가루가 보이지 않게 살살 섞어 주십시오.
- ⑥ 우유와 증량한 버터를 섞어 두십시오.
- ⑦ 내술의 밀면 옆면에 버터를 얇게 바른 후 케익 반죽을 내술에 부어 주십시오.
- ⑧ 뚜껑을 잠그고 **메뉴/선택** 버튼을 눌러 「**찜/炖(찜)**」를 선택한 후 찜 시간을 40분으로 설정한 뒤 **압력취사** 버튼을 눌러 주십시오.
- ⑨ 취사가 완료된 카스테라를 식혀 주십시오.
- ⑩ 그릇에 휘핑크림을 붓고, 되다고 여겨지도록 충분히 거품을 낸 뒤에 슈가파우더를 넣어 주십시오. (슈가파우더는 설탕을 컷트기에 넣어서 갈아 주시면 됩니다.)
- ⑪ 식힌 카스테라에 생크림을 고르게 펴발라 주십시오.
- ⑫ 준비된 여러 가지 과일로 장식해 주십시오.

이렇게 만드세요

- ① 내술에 계란과 물, 식초를 넣어 주십시오.
- ② 뚜껑을 잠그고 **메뉴/선택** 버튼을 눌러 「**찜/炖(찜)**」을 선택한 후 찜 시간을 20분으로 설정한 뒤 **압력취사** 버튼을 눌러 주십시오.

이렇게 만드세요

- ① 그릇에 계란과 물 또는 다시물을 넣고 풀어 주십시오.
- ② 당근과 파의 푸른 부분은 잘게 다져서 계란과 같이 섞어 주십시오.
- ③ 새우젓은 다져서 물을 약간 섞어 국물을 만들고, 준비해둔 재료와 섞어 소금으로 간을 해주십시오.
- ④ 뚜껑을 잠그고 **메뉴/선택** 버튼을 눌러 「**찜/炖(찜)**」을 선택한 후 찜 시간을 20분으로 설정한 뒤 **압력취사** 버튼을 눌러 주십시오.

떡그라탕



준비할 재료

떡국떡 50g, 삶은 계란 1개, 고구마 1개, 피자치즈 40g, 슬라이스 치즈 1장, 올리브유 약간, 화이트 소스 1/2컵, 파슬리가루 약간
 화이트 소스: 밀가루 10g, 버터 10g, 우유 100g, 소금, 박후추 약간씩 (버터를 녹힌 후 밀가루를 넣어 볶다가 우유를 넣고 걸썩히게 끓인 후 소금, 박후추로 간한다)

이렇게 만드세요

- 1 고구마는 깨끗이 씻어 껍질째 모양을 살려 동그랗게 잘라 주십시오.
- 2 삶은 계란은 커터기로 잘라 준비하고, 떡국떡은 미지근한 물에 담궈 주십시오.
- 3 내솥에 올리브유를 골고루 바른 후 고구마, 달걀, 떡국떡을 골고루 겹겹히 쌓아 주십시오.
- 4 ③에 화이트 소스를 뿌려 주신 후 피자치즈를 골고루 올리고 그 위에 슬라이스치즈를 8등분으로 잘라 올린 뒤 파슬리 가루를 뿌려 주십시오.
- 5 뚜껑을 잠그고 **메뉴선택** 버튼을 눌러 「**蒸蒸(찜)**」을 선택한 후 찜 시간을 20분으로 설정한 뒤 **압력취사** 버튼을 눌러 주십시오.

새우케찹볶음



준비할 재료

중하머리 새우 10마리, 대파 1/4대, 양파 20g, 당근 20g, 케찹소스: 케찹 3큰술, 설탕 1큰술, 진분가루 1큰술, 물 1큰술, 소금 간장, 후춧가루 약간씩

이렇게 만드세요

- 1 새우머리와 내장을 제거하고 꼬리쪽 한마디와 꼬리만 남기고, 껍질을 벗긴 후 소금물에 살짝 행구 준비해 주십시오.
- 2 대파는 어슷썰고, 양파는 새우 크기보다 작게 잘라 준비해 주십시오.
- 3 내솥에 새우, 대파, 양파를 넣고 케찹소스를 넣고 섞어 주십시오.
- 4 뚜껑을 잠그고 **메뉴선택** 버튼을 눌러 「**蒸蒸(찜)**」을 선택한 후 찜 시간을 15분으로 설정한 뒤 **압력취사** 버튼을 눌러 주십시오.
- 5 찜이 완료되면 골고루 섞어 주십시오.

밥피자



준비할 재료

도우 재료: 밥 100g
 도핑재료: 슬라이스햄 2장, 양송이버섯 2개, 캔옥수수 2큰술, 케살 1개, 피자치즈 40g, 피자소스 4큰술

이렇게 만드세요

- 1 양송이 버섯은 껍질을 제거한 후 모양을 살려 썰어 두고, 크래비는 길이대로 썰어 준비해 두십시오.
- 2 슬라이스햄은 네모 모양으로 잘라두고, 캔옥수수는 물기를 제거하여 주십시오.
- 3 밥은 내솥 바닥에 편평하게 깔아 주십시오.
- 4 밥 위에 피자소스를 손가락으로 편평하게 발라 주고, 그 위에 손질한 재료를 골고루 얹어 주십시오.
- 5 ④에 피자치즈를 올린 후 뚜껑을 잠그고 **메뉴선택** 버튼을 눌러 「**蒸蒸(찜)**」을 선택한 후 찜 시간을 20분으로 설정한 뒤 **압력취사** 버튼을 눌러 주십시오.

버터초콜릿케익



준비할 재료

버터 120g, 설탕 60g, 계란 2개, 핫케이크 가루 70g, 초콜릿 50g

이렇게 만드세요

- 1 버터를 실온에 두어 밀랑해지면 둥근 그릇에 담고 설탕과 섞어 두십시오.
- 2 ①에 계란을 넣고 거품기로 부드러워질도록 섞어 주십시오.
- 3 ②에 핫케이크 가루를 넣고 주걱으로 섞어 주십시오.
- 4 ③에 초콜릿을 넣고 섞은 후 내수에 녹인 버터를 바른 후 반죽을 넣고 편편하게 해주십시오.
- 5 뚜껑을 잠그고 **메뉴선택** 버튼을 눌러 「**쨌/쨌(쨌)**」를 선택한 후 쪄 시간을 45분으로 설정한 뒤 **압력취사** 버튼을 눌러 주십시오.

떡볶이



준비할 재료

가래떡(일량한 것) 200g, 어묵 2장, 양파 1/4개, 대파 1/4개 당근 40g
양념장: 고추장 2큰술, 들것 1큰술, 설탕 1큰술, 간장 1작은술, 깨소금 약간, 멸치 다스름 1/3집

이렇게 만드세요

- 1 가래떡은 흐르는 물에 씻어 먹기 좋은 크기로 잘라 주십시오.
- 2 어묵은 4등분하고, 당근, 양파는 채 썰고, 대파는 어슷썰어 주십시오.
- 3 분량의 양념을 넣고 양념장을 따로 만들어 주십시오.
- 4 내수에 손질한 재료와 양념장을 넣고, 잘 섞어 주십시오.
- 5 뚜껑을 잠그고 **메뉴선택** 버튼을 눌러 「**쨌/쨌(쨌)**」를 선택한 후 쪄 시간을 20분으로 설정한 뒤 **압력취사** 버튼을 눌러 주십시오.

料理 选择表

料理种类	菜单选择	料理方法
煮鸡蛋	蒸/炖	1. 内锅放入洗净的鸡蛋、水、食醋。 2. 盖好锅盖按 菜单/选择 键, 选择「蒸/炖」后, 时间设定为20分钟, 按 压力煮饭 键。
蒸地瓜(红薯)	蒸/炖	1. 锅内用量杯倒入1/2杯水。 2. 把准备好的材料放入内锅。
蒸土豆		2. 盖好锅盖按 菜单/选择 键, 选择「蒸/炖」后, 时间设定为35分钟, 按 压力煮饭 键。

요리 선택표

요리종류	메뉴선택	요리 방법
삶은계란	蒸/炖(찜)	1. 내솥에 계란과 물, 식초를 넣어 주십시오. 2. 뚜껑을 잠그고 메뉴/선택 버튼을 눌러 蒸/炖(찜) 을 선택한 후 찜 시간을 20분으로 설정한 뒤 입력/취사 버튼을 눌러 주십시오.
고구마찜	蒸/炖(찜)	1. 내솥에 물을 계량컵으로 1/2컵 정도 부어 주십시오. 2. 솥에 준비된 재료를 넣어 주십시오.
감자찜		3. 뚜껑을 잠그고 메뉴/선택 버튼을 눌러 蒸/炖(찜) 선택 한 후 찜 시간을 35분으로 설정한 뒤 입력/취사 버튼을 눌러 주십시오.

蒸/炖 料理 时间表

料理种类	料理 时间	料理种类	料理 时间
香甜南瓜	10分	鸡蛋糕	25分
豆腐蔬菜饭		芝士年糕	
番茄酱炒虾仁	15分	米饭比萨	30分
金枪鱼蔬菜饭		牛排	
地瓜交果粥	20分	蒸地瓜(红薯)	35分
什锦菜		药膳	
蒸饺子		蒸土豆	40分
炒年糕		奶油蛋糕	
煮鸡蛋		黄油巧克力蛋糕	45分

찜 요리별 시간표

요리종류	요리시간	요리종류	요리시간
단호박스프	10분	계란찜	25분
밥두부야채찜		떡그라탕	
새우케첩볶음	15분	밥피자	30분
참치야채무른밥		스테이크	
고구마사과죽	20분	고구마찜	35분
잡채		약밥	
만두찜		감자찜	
떡볶이		생크림케익	
삶은계란		버터초콜릿케익	

M / E / M / O



M / E / M / O



M / E / M / O



CUCKOO 福庫