# Instant Pot™

# DUO GOURMET™

Multi-Use Pressure Cooker

인스턴트팟 멀티압력쿠커 듀오 **고메**


환영인사
초기설정
제품 구성
시작하기
압력 배출 방법
시운전 방법
조작 방법 & 스마트 프로그램
수비드 조리 방법
레시피
고객센터

# 시작가이드

인스턴트팟 사이트에서
사용 방법과 다양한 팁을 참고하세요.

instantpot.co.kr

## Welcome to the world of Instant cooking.

Hello! Thank you for welcoming us into your kitchen.

Having families ourselves, we developed the Instant Pot™ Gourmet to allow busy families and professionals alike to cook healthy, delicious meals more easily and in less time.

We have partnered with chefs, authors and bloggers to compile a collection of recipes that we hope you enjoy!

Happy Cooking!

Robert J. Wang | 로버트 J 왕
Founder & Chief Innovation Officer | 설립자 & 최고혁신경영자

## 손쉬운 요리의 세계로 오신 것을 환영합니다.

우리는 바쁜 현대인들이 가족과 건강하고
맛있는 식사를 더욱 쉽고 빠르게 할 수 있도록 돕기 위해
인스턴트팟을 개발하였습니다.

우리는 요리연구가, 작가, 요리 블로거들과 협업하여
인스턴트팟을 활용한 다양한 요리 레시피를 개발하고 있습니다.

인스턴트팟과 함께
즐거운 요리를 경험하세요!

# Initial Set-up
## 초기설정

## 초기설정

- 제품 내부와 제품을 둘러싼 모든 포장재를 제거하고 모든 구성품을 확인하십시오.
- 인스턴트팟 듀오 고메 쿠커 본체에는 정품 인스턴트팟 듀오 고메 뚜껑만 사용하십시오.
  다른 제품의 뚜껑을 사용하면 부상이나 피해를 입을 수 있습니다.
- 안정적이고 평평한 표면에 제품을 올려두고 다른 가열 제품과 가까운 곳에 두지 마십시오.
- 제품을 작동하기 전 동봉된 *안전사항, 유지관리, 제품 보증서 매뉴얼*의 모든 '중요 안전사항'을 확인하십시오.
  이러한 안전사항을 따르지 않으면 재산 피해나 부상을 입을 수 있습니다.
- 처음 사용하기 전에 동봉된 *안전사항, 유지관리, 제품 보증서 매뉴얼*의 '관리 및 세척 방법'에 따라
  제품을 세척해주세요.
- 뚜껑의 안전 스티커 또는 본체 바닥의 일련번호나 본체 뒷면의 등급 라벨을 제거하지 마십시오.

**⚠ CAUTION**

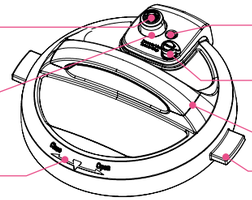
해당 제품을 스토브 위에서 절대 사용하지 마십시오.
가스레인지, 전기 버너, 오븐 또는 전열기구 등의 제품 주위에서 사용하지 마십시오.
외부에서 발생하는 열은 제품을 손상시킬 수 있습니다.

# Cooker Parts Overview

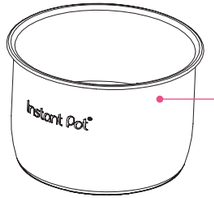
## 제품 구성

## 제품 구성

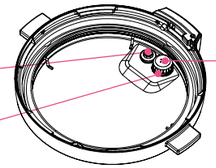
### 뚜껑 바깥쪽



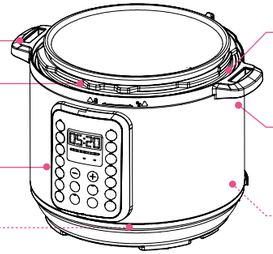

### 내솥




### 뚜껑 안쪽




### 쿠커 본체




이미지는 참고용이며, 실제 제품을 확인하십시오.

# Getting Started
## 시작하기

# 시작하기

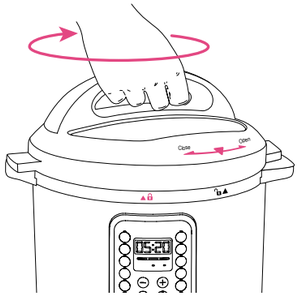
## 1 뚜껑 여닫기

본체의 전원을 연결한 후 뚜껑을 열고 닫을 때 짤랑 소리가 납니다.

열기 [ OPEN ]

**열기 :** 손잡이를 잡고 뚜껑 위의 ▼표시가 조리기 본체 테두리의 ▲ 표시와 맞을 때까지 뚜껑을 시계 반대 방향으로 돌립니다.
뚜껑을 들어 올리면 본체에서 분리됩니다.

*•Note : 조리 전에 뚜껑에 손상이 있는지 항상 확인하십시오.*




닫기 [ CLOSE ]

**닫기 :** 손잡이를 잡고 뚜껑 위의 ▼표시가 조리기 본체 테두리의 ▲ 표시와 맞도록 합니다.
뚜껑을 내리고, 뚜껑 위의 ▼표시가 조리기 본체의 ▲ 표시와 일직선을 이루도록 시계방향으로 뚜껑을 돌립니다. 뚜껑이 올바르게 닫히면 짤랑 소리가 납니다.

## 2 실리콘 패킹 및 실리콘 패킹 걸이 확인하기

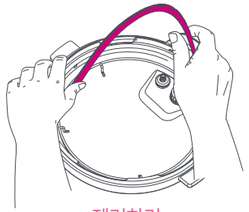
**제거하기** : 실리콘 패킹을 실리콘 패킹 걸이 뒤에서 당겨 꺼냅니다.
실리콘 패킹 걸이를 살펴보십시오. 뚜껑의 중앙에 위치해야 하고
모두 같은 높이에 있어야 합니다.

실리콘 패킹은 사용하기 전에 설치되어야 합니다.

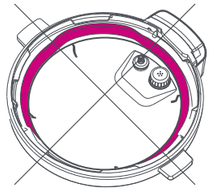
**설치하기** : 실리콘 패킹을 실리콘 패킹 걸이에 위치시키고 눌러서 안쪽으로
들어가게 합니다. 실리콘 패킹 **전체**가 실리콘 패킹 걸이 뒤로 들어가
있는지 확인하십시오.

뚜껑을 닫은 후에 실리콘 패킹은 뚜껑과 본체 사이에 진공 상태를 만듭니다.

*실리콘 패킹은 제품 안전을 위한 필수적인 부품입니다.*
*실리콘 패킹을 12-18개월마다 순정품으로 교체하고 변형이나 손상이 있을 때는 바로 교체하십시오.*


제거하기

설치하기



**⚠ CAUTION** 사용 전에 실리콘 패킹이 잘려진 부분이나 변형이 있는지 항상 확인하십시오.
정품 인스턴트팟 실리콘 패킹만 사용하십시오. 그렇지 않은 경우 조리 시 내용물이
새어 나올 수 있고, 이는 신체의 부상이나 제품의 손상을 야기할 수 있습니다.

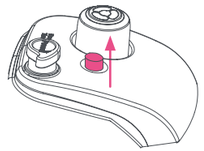
**⚠ CAUTION** 실리콘 패킹은 시간이 지나면서 늘어날 수 있습니다.
늘어나거나 손상된 실리콘 패킹은 사용하지 마십시오. 실리콘 패킹에 주름이 생길 경우
바로 교체해 주십시오.

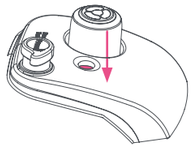


## 3 플로트 밸브(압력추)의 분리와 설치

플로트 밸브(압력추)는 제품이 **압력**상태일 때 **위로** 올라와 있고,
제품이 **감압**상태이면 **아래**로 내려가 있습니다.

*증기배출에 관한 정보를 확인하시려면 본 안내서의 "**압력 배출 방법**"을 참고하십시오.*

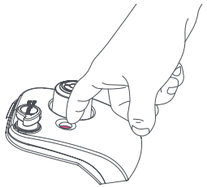

압력상태

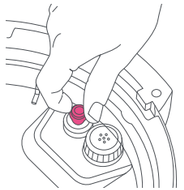

감압상태

**분리하기** : 플로트 밸브를 손가락으로 누른 후 뚜껑을 뒤집습니다.
실리콘 패킹을 플로트 밸브에서 분리한 후
플로트 밸브(압력추)를 분리합니다.
플로트 밸브와 실리콘 패킹은 잘 보관하십시오.

플로트 밸브와 실리콘 패킹은 사용 전에 설치되어야 합니다.

**설치하기** : 플로트 밸브(압력추)를 뚜껑 바깥쪽에서 안으로 넣습니다.
플로트 밸브를  손가락으로 누른 후 뚜껑을 뒤집어
실리콘 패킹을 플로트 밸브에 끼워 줍니다.


뚜껑 바깥쪽


뚜껑 안쪽

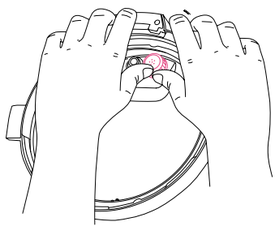
**⚠ CAUTION** 플로트 밸브가 설치된 상태로 작동을 하게 되면 압력이 가해집니다.
압력이 가해지는 동안 플로트 밸브를 만지지 마십시오.
압력이 가해지는 조리 중, 또는 플로트 밸브가 위로 올라와 있는 압력상태에서는 절대 뚜껑을 열지 마십시오.
압력 배출 방법은 시작가이드의 압력배출 방법을 확인하십시오.

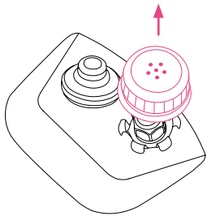
## 4 압력 안전 장치의 분리와 설치

**분리하기** : 아래쪽의 갈라진 모양의 갈래살이 나올 때까지 뚜껑을 잡고 엄지 손가락으로 압력 안전 장치의 옆면을 윗쪽으로 강하게 밀어줍니다.

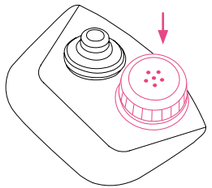
압력 안전 장치는 사용하기 전에 설치되어야 하고 자주 세척해야 합니다.

**설치하기** : 압력 안전 장치를 갈래살 위로 위치하고 자리잡을 때까지 아래로 누릅니다.
압력 안전 장치는 음식물이 압력 배출 파이프를 통해 나오는 것을 방지하고, 압력 조절을 도와줍니다.





분리하기



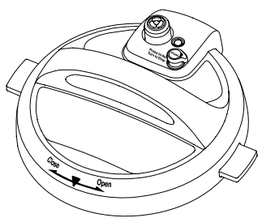
설치하기

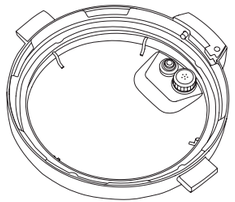
## 5 압력 밸브의 분리와 설치

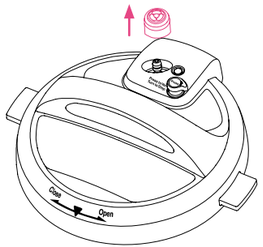
**분리하기** : 압력 밸브를 위로 당겨
압력 배출 파이프에서 떼어냅니다.

압력 밸브는 제품 사용 전에 반드시
설치 되어야 합니다.
세척할 때만 압력 밸브를 분리하시고
자주 세척해 주십시오.

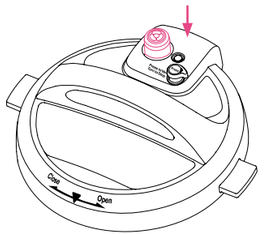
**설치하기** : 압력 밸브는 압력 배출 파이프에
위치시키고 아래로 누릅니다.
적절히 설치되었을 때 헐겁게 맞춰진 것처럼
보이지만 뚜껑을 뒤집었을 때 떨어지지
않는다면 제대로 설치된 것입니다.





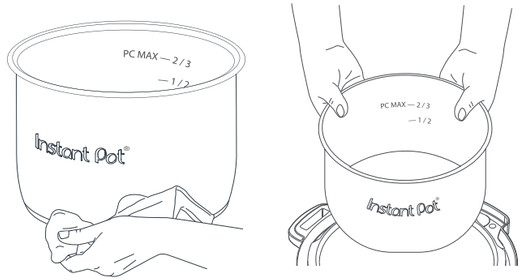

분리하기




설치하기

## 6 내솥의 분리와 세척 방법

내솥을 본체에서 꺼내 사용하기 전에 뜨거운 물과 주방용 중성세제로 세척합니다.
내솥의 바깥 면과 가열판에는 물기와 음식물 찌꺼기가 남아 있지 않도록 닦아야 합니다.
그렇지 않으면 제품에 손상이 갈 수 있습니다.
조리 전에 내솥을 본체에 넣습니다. 음식물은 본체가 아닌 내솥 안에 넣어 조리해야 합니다.




**⚠ CAUTION** 내솥이 아닌 본체에 절대로 음식물이나 물을 붓지 마십시오.
부상 및 제품 손상의 우려가 있습니다.

**⚠ WARNING** 내솥 안쪽에 표시된 눈금을 확인하고 음식물을 **PC MAX 2/3**(압력 조리 최대치) 선을 넘지 않도록 채우십시오.
사과 소스, 크랜베리, 통보리, 오트밀, 완두, 국수 등 음식을 조리할 때 압력을 배출하면 거품이 생기거나 압력 배출 파이프, 압력 밸브가 막힐 수 있으므로 주의하십시오. 이러한 음식물을 조리할 때는 내솥 안쪽의 1/2 선을 넘지 않도록 내용물을 채우십시오.

• *Note : 사용 전에 내솥에 흠이나 변형이 없는지 항상 점검하십시오.*

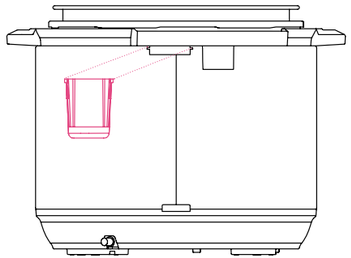


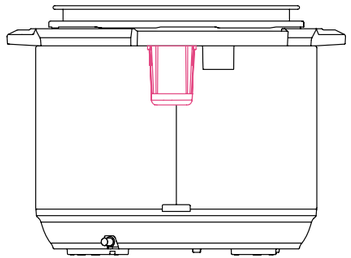
## 7 물받이의 분리와 설치

**분리하기** : 본체에서 물받이를 수평으로 당겨서 분리합니다. 본체에서 물받이를 아래로 당기지 마십시오.

**설치하기** : 본체의 뒷면에 물받이 홈을 탭에 맞추고 물받이를 제자리에 들어가도록 밀어줍니다.

물받이는 사용 전에 본체에 설치되어야 합니다.
사용 후에는 물받이를 비우고 세척합니다.





# Venting Methods
## 압력 배출 방법

### 압력 배출 방법

뚜껑을 닫으면 압력 배출 버튼이 올라와 "Seal(진공)" 으로 자동 재설정됩니다.

Seal(진공)

Vent(배출)



### 자연 압력 배출 (NR)

압력 밸브를 "Seal(진공)" 위치에 둔 상태로 조리가 끝나면 시간이 지나고 식으면서 증기가 자연스럽게 배출됩니다.

이러한 방법은 콩이나 곡물, 죽, 국, 수프, 스튜 등의 음식을 조리할 때 이용 하십시오.

*• Note : 압력이 내려가고 증기가 자연스럽게 배출되는 시간은 음식물과 수분의 양에 따라 달라질 수 있습니다. 10~40분 또는 그 이상 걸릴 수도 있습니다.*

### 빠른 압력 배출 (QR)

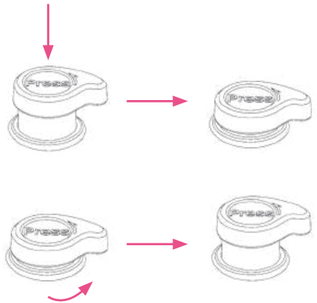
압력 배출 버튼을 아래로 눌러줍니다.

압력 배출 버튼을 누르면 플로트 밸브(압력추) 내려갈 때까지 압력 밸브를 통해 증기가 계속적으로 배출됩니다.

*• Note : 증기 배출 소리가 크게 날 수 있습니다.*

액체가 튈 경우, 압력 배출 버튼을 튕겨서 "Seal(진공)" 위치로 올리고 몇 분이 지난 후 다시 시도하십시오.

액체가 계속해서 튈 경우, 남은 압력이 자연스럽게 배출되도록 두십시오.




| ⚠ CAUTION | 제품이 감압되면 플로트 밸브는 내려갑니다. **플로트 밸브가 여전히 위로 올라온 상태에서는 뚜껑을 열지 마십시오.** |
|---|---|

| ⚠ WARNING | | |
|---|---|---|
| 압력 밸브 가까이 가거나 만지지 마십시오. | 보호 장비 없이 압력 밸브를 만지거나 가까이 하지 마십시오 | 압력 밸브 위는 어떤 것으로도 덮지 마십시오. |

# Initial Test Run
## 시운전 방법

## 시운전 방법

1. 물 750mL를 내솥에 넣으십시오.
2. 내솥을 본체에 넣으십시오.
3. 전원 코드를 본체 연결 소켓에 고정시키고
   연결이 잘 이뤄졌는지 확인하십시오.

   전원 코드를 220V - 240V 전력원에 연결하십시오.

   디스플레이는 "OFF(꺼짐)"를 나타냅니다.
4. '시작하기' 단계를 참고해서 뚜껑을 닫아주십시오.
5. 스마트 프로그램을 선택하십시오. "압력 요리(Pressure Cook)"
   "+/-" 키를 사용하여 조리 시간을 "00:05" 분으로 조정하십시오.

   *• Note : 10초 후 예열이 시작되었음을 나타내는 "On"이 디스플레이에 보여지고 예열이 시작됩니다. (예열시간은 재료와 조리 설정에 따라 5분~30분까지 소요됩니다.)*
6. 본체에 압력이 가해지면 플로트 밸브가 올라갑니다.
   압력이 가해지면, 조리가 시작되고 디스플레이가 조리 시간
   "On(켜짐)"에서 설정된 시간으로 바뀝니다.
7. 스마트 프로그램이 완료되면, 본체가 보온(Keep Warm) 유지를
   시작합니다. 디스플레이에는 "END"가 표시됩니다.
8. 압력 배출을 위해 딸각 소리가 날 때까지 압력 배출 버튼을
   눌러 주십시오.
   **⚠ CAUTION** 증기가 매우 뜨겁습니다!
   압력이 완전히 배출되면 플로트 밸브가 내려갑니다.
9. 뚜껑을 열어 물을 버리고 내솥을 건조합니다.
10. 조리를 시작합니다!

스마트 프로그램과 자세한 사용 방법은 인스턴트팟 사이트에서 확인하십시오.
instantpot.co .kr

# Controls & Smart Programs

## 조작 방법 & 스마트 프로그램

## 조작 방법

1 요리 재료를 내솥에 넣어주세요. 내솥에 표시된 3분의 2 이상을 채우지 마십시오. 조리 후 불어나는 재료는 2분의 1 이상 채우지 마십시오.

2 내솥에 준비된 재료를 모두 넣고 뚜껑을 닫아주세요.
- 뚜껑의 ▼를 본체의 ▲와 맞도록 합니다.
- 짤랑 소리가 날 때까지 뚜껑을 시계 방향으로 돌리십시오.
- 볶음 프로그램은 뚜껑을 열고 사용하세요.

Seal (진공)

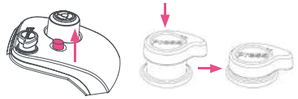
3 뚜껑을 닫으면 압력 배출 버튼이 올라와 자동으로 "Seal(진공)" 으로 설정됩니다.
- 비 압력 조리 프로그램을 사용할 때는 압력 배출 버튼을 눌러 "Vent"(배출) 위치로 바꿔주세요. (슬로우쿡, 요거트, 수비드)

4 원하는 조리 방법 버튼을 선택해주세요.
- 버튼을 누를 때 마다 약(Less), 중(Normal), 강(More)으로 설정을 변경할 수 있습니다.
- 설정에 따라 예열 및 조리 시간은 세팅되어 있습니다.
- 원하는 조리 시간이 있다면 "+/-" 버튼으로 조절할 수 있습니다.
- "압력강도 (Pressure Level)" 버튼으로 Low(저압) 또는 High(고압)으로 설정하실 수 있습니다.

5 조리 방법 설정이 끝나면 몇 초의 시간이 흐른 뒤 예열을 시작했음을 알리는 "On"이 표시됩니다. "On"이 표시되면 예열 중이니 조리가 끝날 때까지 기다려주세요.
- 예열시간은 5분에서 30분이상, 재료의 양과 상태(냉동여부)에 따라 자동 설정됩니다.

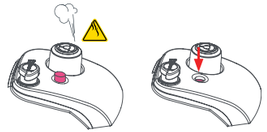
6 예열이 완료되면 설정된 조리 시간이 카운트되며 해당시간이 디스플레이에 표시됩니다.

7 조리가 완료되면 자동으로 보온 기능이 작동되며 보온 시간이 표시됩니다. 보온 기능을 원치 않을 경우 보온 버튼을 눌러 설정을 꺼주세요. 살균, 수비드, 볶음, 요거트 프로그램의 경우 조리가 완료되면 보온 기능 없이 "End"가 표시됩니다.



압력상태

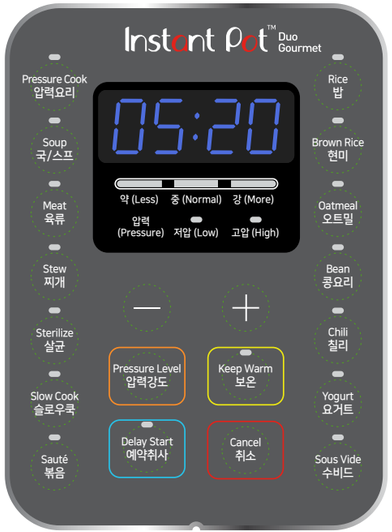
8 플로트 밸브가 올라와 있는 압력상태에서는 뚜껑을 열지 마세요. 조리가 종료되면 압력 배출 버튼을 눌러 증기를 배출해주세요.



감압상태

9 증기가 완전히 배출되면 플로트 밸브가 내려갑니다. 플로트 밸브가 내려간 후 뚜껑을 짤랑 소리가 날 때까지 시계 반대 방향으로 돌려 열어주세요. 조리가 완료된 음식을 꺼내주세요.

# 조작 버튼 안내




| | |
|---|---|
| Pressure Cook 압력요리 | 육류, 해산물 등 다양한 재료를 압력을 사용하여 조리할 때 사용하세요. |
| Soup 국/스프 | 수분이 많은 국이나 수프 요리를 조리할 때 사용하세요. |
| Meat 육류 | 육류를 압력을 사용하여 부드럽게 조리할 때 사용하세요. |
| Stew 찌개 | 다양한 찌개와 스튜를 조리할 때 사용하세요. |
| Sterilize 살균 | 조리도구, 과일 및 채소를 살균 및 소독할 때 사용하세요. |
| Slow Cook 슬로우쿡 | 육류, 잼 등을 낮은 온도에서 오랫동안 조리할 때 사용하세요. |
| Sauté 볶음 | 다양한 재료를 볶거나 구울 때 사용하세요. |
| Pressure Level 압력강도 | 압력강도는 Low(저압), High(고압) 두 단계로 조절하여 사용하세요. |
| Delay Start 예약취사 | 원하는 시간으로 조리를 예약할 때 사용하세요. |
| - + | 각 기능의 조리시간을 조절할 수 있어요. |
| Rice 밥 | 쌀밥을 조리할 때 사용하세요. |
| Brown Rice 현미 | 현미, 잡곡밥을 조리할 때 사용하세요. |
| Oatmeal 오트밀 | 오트밀, 이유식 등 다양한 죽 요리를 조리할 때 사용하세요. |
| Bean 콩요리 | 오랜 시간이 걸리는 콩류 또는 건나물 등을 조리 시 사용하세요. |
| Chili 칠리 | 칠리, 걸쭉한 소스 등을 조리할 때 사용하세요. |
| Yogurt 요거트 | 요거트, 발효식품을 조리하거나 우유를 저온 살균할 때 사용하세요. |
| Sous Vide 수비드 | 육류를 진공 포장 후 일정한 온도의 물에서 오랫동안 가열하는 수비드 조리에사용하세요. |
| Keep Warm 보온 | 음식을 따뜻하게 유지할 때 사용하세요. |
| Cancel 취소 | 조리를 중지할 때 사용하세요. |



# 기타 조작 방법

**취소**
Cancel

스마트 프로그램을 멈추기 위해 언제든지 누를 수 있습니다.
준비상태로(Standby)로 돌아가고 디스플레이에 "OFF(꺼짐)"이 나타납니다.

**예약취사**
Delay Start

조리 시간을 24시간까지 예약할 수 있습니다. 스마트 프로그램을 선택하고 원하는 조리 시간을 조정합니다. 조리 시간을 선택 한 후 "예약취사(Delay Start)" 버튼을 누르고 "+ / - " 버튼을 사용하여 예약 시간을 설정합니다.

**보온**
Keep Warm

"살균(Sterilize)", "수비드(Sous Vide)", "볶음(Sauté)" 및 "요거트(Yogurt)"를 제외하고 모든 스마트 프로그램에서 조리가 완료된 이후 자동으로 보온이 켜지도록 설정되어 있습니다.
보온을 원하지 않는 경우 "보온(Keep Warm)"을 눌러 기본 설정을 꺼줍니다.
음식을 10시간 이상 보온해서는 안 됩니다. 딱딱하거나 탄수화물이 많은 음식을 조리할 경우 열이 골고루 전달되지 않을 수 있습니다. 40~60분마다 음식을 저어주세요.

**소리켜기**

준비상태일 때(Standby), 디스플레이에 "S On"가 나올 때까지 "+"버튼을 눌러줍니다.

**소리끄기**

준비상태일 때(Standby), 디스플레이에 "SOFF"가 나올 때까지 "-"버튼을 눌러줍니다.

*• Note : 에러코드는 알람 소리가 나오지 않게 설정할 수 없습니다.*

**온도 단위 설정**

+와 - 버튼을 동시에 두 번 빠르게 누르면 기본 온도 단위가 나타납니다.
+ 버튼을 반복적으로 눌러 온도 단위로 섭씨온도 (℃) 또는 화씨온도 (℉)를 설정할 수 있습니다.

*• Note : 온도는 **수비드 (Sous Vide)** 스마트 프로그램 사용 시에만 표시됩니다.*

# 스마트 프로그램 (압력 기능 사용 조리 버튼)

| 스마트 프로그램 | 설정 | 요리의 종류 | 사용 방법 |
|---|---|---|---|
| 압력요리 Pressure Cook | 약 (Less) | 직접 프로그램 설정 | 압력강도(Pressure Level) 버튼을 눌러 High(고압), Low(저압)을 선택하세요.<br>+/- 버튼을 사용해서 조리 시간을 설정하세요. |
| | 중 (Normal) | | |
| | 강 (More) | | |
| 국 / 스프 Soup | 약 (Less) | 고기가 없는 국/스프 | 국물이 맑게 조리됩니다.<br>녹말기가 많은 국, 스프를 조리할 때는 반드시 자연 압력 배출 모드를 사용하세요. |
| | 중 (Normal) | 고기가 있는 국/스프 | |
| | 강 (More) | 진한 사골국 | |
| 육류 Meat | 약 (Less) | 부드러운 육질 | 원하는 육질을 기준으로 설정을 선택하시거나, 조리 시간을 조정하십시오.<br>고기 크기에 따라서 5-30분 동안 "휴지기"를 두면 부드럽고 육즙이 많은 고기 요리를 할 수 있습니다. |
| | 중 (Normal) | 매우 부드러운 육질 | |
| | 강 (More) | 뼈에서 분리될 정도의 육질 | |
| 찌개 Stew | 약 (Less) | 부드러운 식감 | 원하는 육질을 기준으로 설정을 선택하시거나, 조리 시간을 조정하십시오.<br>녹말기가 많은 찌개, 스튜를 조리할 때는 반드시 자연 압력 배출 모드를 사용하세요. |
| | 중 (Normal) | 매우 부드러운 식감 | |
| | 강 (More) | 으깨지는 식감 | |
| 살균 Sterilize | 약 (Less) | 무압 스팀 살균 | 조리기구, 강화유리, 내열 플라스틱을 살균하세요. |
| | 중 (Normal) | 압력 스팀 살균 | 조리기구, 강화유리, 내열 플라스틱을 살균하세요.<br>과일과 채소를 저압, 뜨거운 물로 살균, 소독하세요. |
| | 강 (More) | 압력 스팀 살균 | 조리기구, 강화유리, 내열 플라스틱을 살균하세요.<br>과일과 채소를 저압, 뜨거운 물로 살균, 소독하세요. |



| 스마트 프로그램 | 설정 | 요리의 종류 | 사용 방법 |
|---|---|---|---|
| 밥 Rice | 약 (Less) | 된밥 | 조리가 끝나고 10분 후 빠른 압력 배출 모드를 사용하거나, 자연스럽게 압력이 배출되도록 하십시오. |
| | 중 (Normal) | 보통의 흰쌀밥 | |
| | 강 (More) | 진밥 | |
| 현미 Multigrain | 약 (Less) | 된밥 | 조리가 끝나고 10분 후 빠른 압력 배출 모드를 사용하거나, 자연스럽게 압력이 배출되도록 하십시오. |
| | 중 (Normal) | 보통의 현미밥 | |
| | 강 (More) | 진밥 | |
| 오트밀 Oatmeal | 약 (Less) | 오트밀 | 레시피에 맞게 시간을 설정하세요.<br>불어나는 요리를 할 때에는 반드시 자연 압력 배출 모드만을 사용하세요. |
| | 중 (Normal) | 흰쌀죽, 이유식 | |
| | 강 (More) | 다양한 죽 요리 | |
| 콩요리 Bean | 약 (Less) | 단단한 질감 | 원하는 콩의 질감에 따라 설정을 선택하시거나, 조리 시간을 조정하십시오.<br>콩류 식품을 조리할 때는 반드시 자연 압력 배출 모드를 사용하세요.<br>건조된 콩은 물에 완전히 잠기도록 하십시오. |
| | 중 (Normal) | 부드러운 질감 | |
| | 강 (More) | 매우 부드러운 질감 | |
| 칠리 Chili | 약 (Less) | 고기가 없는 칠리 | 레시피에 맞게 시간을 설정하세요.<br>걸쭉한 소스나 불어나는 요리(콩 등)를 할 때에는 반드시 자연 압력 배출 모드만을 사용하세요. |
| | 중 (Normal) | 고기가 없는 칠리 | |
| | 강 (More) | 고기 조각이 있는 칠리 | |

* 압력 조리 스마트 프로그램은 "고압(High Pressure, 10.2~11.6 psi)" 또는 "저압(Low Pressure, 5.8~7.2 psi)" 압력에서 작동합니다. 압력이 높을수록 온도가 높아집니다.

# 스마트 프로그램 (압력 기능 비사용 조리 버튼)

| 스마트 프로그램 | 설정 | 요리의 종류 | 사용 방법 |
|---|---|---|---|
| 슬로우쿡 Slow Cook | 약 (Less) | 하루 조리(8시간 이상) | 저속 슬로우쿡 |
| | 중 (Normal) | 반나절 조리(6시간 이상) | 일반 슬로우쿡 |
| | 강 (More) | 빠른 슬로우쿡(4시간 이상) | 고속 슬로우쿡 |
| 볶음 Sauté | 약 (Less) | 끓이기, 졸이기 | 볶음(Sauté) 기능 에서는 뚜껑을 열고 사용하십시오. 과열을 막기 위해 최대 30분 이내로 사용하십시오.<br>디스플레이가 "On(켜짐)"에서 예열 후 "Hot(뜨거움)"으로 바뀔 때 재료를 넣으십시오.<br>만일 "Hot(뜨거움)" 메시지가 나타나기 전에 재료를 넣으면, 메시지가 나오지 않을 수 있습니다. |
| | 중 (Normal) | 굽기, 소테 | |
| | 강 (More) | 볶기, 노릇하게 굽기 | |
| 요거트 Yogurt | 약 (Less) | 저온 발효 | 우유는 저온살균을 위해 최소 72℃ 가 되어야 합니다.<br>저온 살균된 우유는 43℃ 이하로 식혀주십시오.<br>기본 8시간 정도 발효 시켜야 하며, 더 긴 시간을 발효 시키면 톡 쏘는 맛의 요거트를 만들 수 있습니다. |
| | 중 (Normal) | 요거트 | |
| | 강 (More) | 저온 살균 우유 | |
| 수비드 Sous Vide | 25 - 90°C | 구운 계란, 과일, 채소, 생선, 닭고기, 돼지고기, 쇠고기, 양고기 | 간을 약하게 하고 조리 후 시즈닝을 추가하는 것을 권합니다.<br>생마늘 대신 갈릭 파우더를 사용하세요.<br>조리가 완료된 음식을 바로 먹지 않을 경우에는 파우치에 담아 얼음물에 넣어 빠르게 식힌 후에 냉장고에 넣으세요. |



# 수비드 조리 방법

1. 본체에서 내솥을 꺼내 내솥 안에 스테인레스 찜기를 넣습니다.
2. 내솥 안쪽 PC MAX – 2/3 선까지 따뜻한 물을 채웁니다.
3. 내솥을 본체에 넣습니다.
4. 전원 코드를 기본 전원 소켓에 꽂고 220V - 240V 전원에 연결합니다.
5. 본체에 뚜껑을 덮고 시계 방향으로 돌려 잠급니다.
   압력 배출 버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 주십시오.
6. "수비드(Sous Vide)" 버튼을 선택하십시오.
7. "+/-" 키를 사용해 1℃ 씩 온도를 조절합니다.
8. "수비드(Sous Vide)" 를 다시 눌러 요리 시간 설정으로 전환합니다.
   "+/-" 키로 요리 시간을 조정합니다.
9. 10초 후, 본체에서 3번 삐 소리가 나고, 가열이 시작되었음을 알리는 "On"이 표시됩니다.
10. 본체가 가열되는 동안, 음식에 양념을 합니다.
    음식을 개별 조리용 비닐팩에 1인분씩 분리해 넣습니다.
    비닐팩에서 공기를 빼고 단단히 밀봉합니다.
11. 물이 설정한 온도에 이르면 본체에서 한 번의 삐 소리가 나고 디스플레이에 조리시간 카운트를 위해 "On"에서 설정 시간으로 바뀝니다. 이때 본체를 열어 밀봉한 조리용 비닐팩을 물에 담급니다. 재료가 물에 잠기도록 넣어주시고 밀봉된 부분은 물에 잠기지 않도록 두십시오.
    - *Note : 설정된 온도에 도달하는 예열 시간은 물의 양과 온도에 따라 자동 설정됩니다. 5분~30분이상 소요될 수 있습니다.*
12. 본체에 뚜껑을 올려 시계 방향으로 돌려 잠급니다.
    압력 배출 버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 주십시오.
    - *Note : 뚜껑이 잠겨 있는 상태이거나 뚜껑이 없는 경우에만 설정된 온도 제어 시스템이 정상적으로 작동됩니다. 별도의 뚜껑을 사용하거나 유리 뚜껑을 사용하는 경우 원래 설정보다 온도가 더 올라갈 수 있습니다*
13. 요리 시간이 긴 경우, 조리용 비닐팩이 충분히 잠기도록 넣어주십시오.
    - *Note : 물을 충분히 해야 할 경우에는 내솥 안에 있는 물과 비슷한 온도의 물을 추가해야 내솥의 물 온도가 내려가지 않습니다.*
14. 요리가 완료되면 "End(끝)"가 표시됩니다.
    본체의 뚜껑을 열고 조심스럽게 비닐팩을 물에서 꺼냅니다.
15. 비닐팩에서 재료를 꺼내고 익은 상태를 확인합니다.
    온라인 레시피 또는 수비드 조리 방법을 참고하십시오.

- *Bonus : 고기를 "리버스 시어링(reverse searing)"(요리 전이 아닌 요리 후에 고기 겉면을 바삭하게 굽는 것)은 풍미를 살리는 훌륭한 방법입니다. 먼저 고기를 탁탁 두드려 물기를 없앤 후 내솥에 넣어 볶음(Sauté) 기능으로 겉면을 바삭하게 구워줍니다.*

# Recipes
## 레시피

# 레시피 사용 설명서

**총 조리시간**
총 조리시간은 재료를 넣은 뒤 인스턴트팟에 예열 및 조리하는 총 소요시간이에요.

**양념**
해당 메뉴에 맛을 내기 위해서 쓰이는 재료를 말해요.

**양념장, 소스**
음식을 만들기 전에 미리 섞어 놓으면 좋은 양념이에요.
미리 섞어두면 숙성되면서 맛이 어우러져 더 깊은 맛을 내요.
재료에 +로 표시되어 있다면 미리 섞어두세요.

**재료 준비**
메뉴를 만들 때 꼭 필요한 재료입니다.
필수 재료는 요리에 필요한 핵심 재료예요.
빠짐없이 준비해주세요.
선택 재료는 비슷한 재료로 대체하거나 생략 가능해요.
입맛에 따라 준비해주세요.

**TIP**
조리 시 알아두면 유용한 정보와 보관방법, 시간을 알려드려요.

* 가이드북의 레시피 외에 인스턴트팟을 이용한 다양한 레시피는 instantpot.co.kr 을 참고해 주세요.

# 소고기 미역국

4인분 총 조리시간 40분

**필수 재료**
소고기(국거리용 400g),
건미역(50g)

**양념**
참기름(1T),
국간장(2T),
다진 마늘(1t)

조리 10분

1 볶음(Sauté) 기능을 선택해 조리시간을 10분으로 설정하고,

2 인스턴트팟에 참기름(1T)을 두른 뒤 소고기를 넣어 겉면이 고루 익도록 볶고,

3 조리가 완료되면 물(1.8L), 국간장(2T), 다진 마늘(1 t)을 넣고,

4 흐르는 물에 건미역을 씻어 부숴 넣고,

예열 10분

조리 20분

5 뚜껑을 닫은 뒤 국/스프(Soup) 기능을 선택해 조리시간을 20분으로 설정하고,

TIP 압력강도는 고압으로 선택해요.

6 조리가 완료되면 압력 배출 버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출해 마무리.

# 갈비탕

4인분 총 조리시간 1시간 10분

**필수 재료**
소고기(갈비탕용 1.5kg)

**선택 재료**
쪽파(2대=30g)

**육수 재료**
무(1토막=150g), 마늘(8쪽),
양파(½개), 대파(1대),
다시마(1장=10×10cm),
청주(100ml)

**양념**
국간장(3T),
소금(1T),
후춧가루(약간)

1 소고기는 찬물에 2~3시간 정도 담가 핏물을 뺀 뒤 기름 부위는 가위로 자르고,

2 인스턴트팟에 손질한 소고기를 넣은 뒤 소고기가 잠길 만큼 물을 붓고,

조리 20분

3 볶음(Sauté) 기능을 선택한 뒤 조리시간을 20분으로 설정해 소고기를 볶고,

4 조리가 완료되면 소고기는 체에 밭쳐 건진 뒤 흐르는 물에 헹구고,

5 인스턴트팟에 데친 소고기와 물(2.2L), 육수 재료를 넣은 뒤 국/스프(Soup) 기능을 선택해 조리시간을 3 0분으로 설정하고,

TIP 압력강도는 고압으로 선택해요.

6 조리가 완료되면 압력 배출 버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출한 뒤, 양념하고 그릇에 담아 마무리.

TIP 무는 납작하게 썰고, 쪽파는 송송 썰어 올려요.

# 등뼈감자탕

3~4인분 총 조리시간 1시간 50분

| 필수 재료 | 육수 재료 | 양념장 | 양념 |
|---|---|---|---|
| 돼지고기(등뼈 1.3kg), 감자(3개), 대파(1대), 깻잎(10장), 시래기(20g) | 생강(1톨), 마늘(5쪽), 대파(1대), 양파(½개), 통후추(5알), 월계수잎(2장) | 고춧가루(2T), 다진 마늘(2T), 다진 생강(1 t), 된장(3T), 후춧가루(약간) | 들깻가루(2T) |

1 돼지고기는 찬물에 담가 4시간 동안 핏물을 뺀 뒤 흐르는 물에 깨끗이 씻고,

2 깻잎은 먹기 좋게 썰고 대파는 길게 반 갈라 4cm 길이로 썰고, 감자는 2등분하고,

3 시래기와 물(800㎖)을 넣어 뚜껑을 닫은 뒤 압력요리(Pressure Cook) 기능, 압력강도는 고압, 조리시간은 10분으로 설정하고 조리가 완료되면 시래기를 건져 물기를 꼭 짜고,

4 핏물 뺀 돼지고기, 육수재료, 물(2.5L)을 넣은 뒤 뚜껑을 닫고 압력요리(Pressure Cook) 기능, 압력강도는 고압, 조리시간은 45분으로 설정하고,

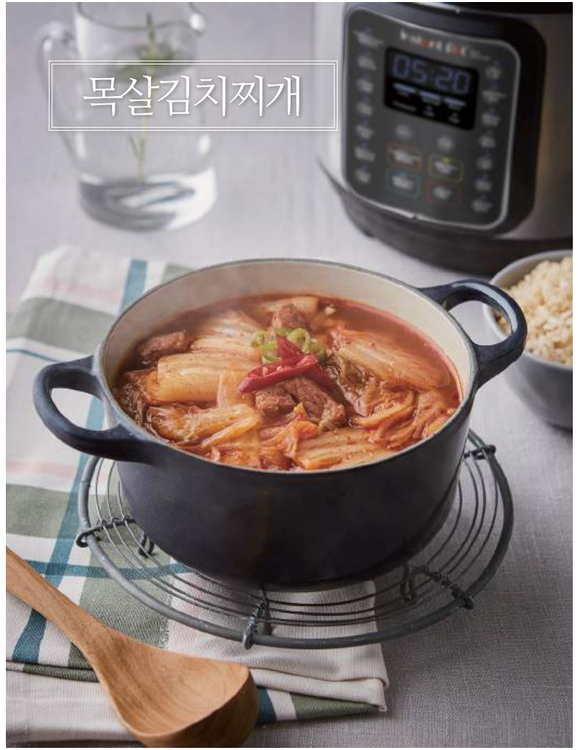
TIP 예열시간은 25분 정도 소요돼요.

5 볶음(Sauté) 조리가 완료되면 압력 배출 버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출한 뒤 뚜껑을 열고 육수 재료를 건져내고,

TIP 기름을 걷어내면 국물 맛이 더 깔끔해져요.

6 볶음(Sauté) 기능을 선택해 조리시간을 30분으로 설정하고 감자, 시래기, 대파, 양념장을 넣어 팔팔 끓인 뒤 깻잎과 들깻가루(2T)를 넣어 마무리.





# 목살김치찌개

3인분 총 조리시간 30분

| 필수 재료 | 양념 | 양념장 |
|---|---|---|
| 대파(20cm), 양파(½개), 김치(¼포기), 돼지고기(목살 300g) | 청주(1T) | 고춧가루(1T) + 새우젓(1T) + 간장(1T) + 다진 마늘(1T) + 후춧가루(약간) |

1 대파는 송송 썰고, 양파는 채 썰고, 김치는 5cm 길이로 썰고, 돼지고기는 한입 크기로 썰고,

2 볶음(Sauté) 기능을 선택해 조리시간을 10분으로 설정하고,

3 돼지고기와 청주(1T)를 넣어 겉면이 고루 익도록 볶고,

4 조리가 완료되면 김치와 물(1.2L), 양념장을 넣고,

5 뚜껑을 덮은 뒤 찌개(Stew)기능을 선택해 조리시간을 10분으로 설정하고,

TIP 압력강도는 고압으로 선택해요.

6 조리가 완료되면 압력 배출 버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출한 뒤 뚜껑을 열고 송송 썬 대파를 올려 마무리.

# 어니언스프

2~3인분 | 총 조리시간 1시간 5분

| 필수 재료 | 선택 재료 | 양념 |
|---|---|---|
| 양파(3개), 월계수잎(1장), 화이트와인(100ml) | 파슬리가루(약간) | 버터(3T), 후춧가루(약간), 밀가루(2T), 다진 마늘(2T), 치킨스톡(1조각) |

1 양파는 채 썰고,

2 볶음(Sauté) 기능을 선택해 조리시간을 20분으로 설정하고,

3 버터(3T)를 넣어 녹으면 채 썬 양파와 후춧가루를 넣어 갈색 빛이 날 때까지 볶다가 밀가루(2T)를 넣어 뭉치지 않게 재빨리 섞고,

4 조리가 완료되면 다진 마늘(2T), 월계수잎, 화이트와인을 넣은 뒤 물(1.2L)과 치킨스톡(1조각)을 넣고,

5 뚜껑을 닫은 뒤 국/스프(Soup) 기능을 선택해 조리시간을 30분으로 설정하고,

TIP 압력강도는 고압으로 선택해요.

6 조리가 완료되면 압력 배출 버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출한 뒤 뚜껑을 열고 그릇에 담아 파슬리가루를 뿌려 마무리.

TIP 마른 팬에 살짝 구운 바게트를 곁들여도 좋아요.

# 비프스튜

3인분 | 총 조리시간 1시간 5분

| 필수 재료 | 소스 재료 | 양념 |
|---|---|---|
| 소고기(등심 500g), 양파(½개), 감자(1½개), 당근(¼개), 마늘(3쪽) | 홀토마토(2개), 월계수잎(1장), 흑설탕(2T), 우스터소스(3T), 데미글라스 소스(2T), 치킨 스톡(1 t) | 버터(1T), 올리브유(1T), 파슬리가루(약간) **전분물** 전분(2T) + 물(4T) |

1 소고기는 사방 2cm로 깍둑 썰고,

2 양파는 큼직하게 썰고, 감자와 당근은 껍질을 벗겨 2cm로 깍둑 썰고,

3 갈릭프레스에 마늘을 넣어 으깨고,

4 볶음(Sauté) 기능을 선택해 조리시간을 5분으로 설정한 뒤 버터(1T), 올리브유(1T), 으깬 마늘, 소고기를 넣어 볶고,

5 조리가 완료되면 감자, 당근, 소스 재료, 물(120㎖)을 넣어 뚜껑을 닫고 찌개(Stew) 기능을 선택한 뒤 조리시간을 45분으로 설정하고,

TIP 압력강도는 고압으로 선택해요.

6 조리가 완료되면 압력 배출 버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출하고 뚜껑을 열고 전분물을 부어 고루 섞은 뒤 파슬리가루를 뿌려 마무리.

# 안동찜닭

**3인분** 총 조리시간 45분

| 필수 재료 | 선택 재료 | 양념장 |
|---|---|---|
| 닭(볶음탕용 1kg), 양파(½개), 감자(2개), 대파(20cm), 자른 건고추(2개) | 당근(½개), 깻잎(10장), 중국 당면(100g) | 설탕(5T), 맛술(3T), 간장(8T), 다진 마늘(1T), 다진 생강(1t), 물엿(1T), 굴소스(1T), 블랙커피가루(1t) |

1 닭은 흐르는 물에 깨끗이 씻어 기름기를 제거하고,

2 양파, 감자, 당근, 깻잎은 큼직하게 썰고, 대파는 어슷 썰고,

3 인스턴트팟에 양파, 감자, 당근, 닭, 중국 당면, 양념장, 물(360㎖)을 넣고,

4 뚜껑을 닫고 압력요리(Pressure Cook) 기능을 선택해 조리시간을 20분으로 설정한 뒤 조리가 완료되면 압력 배출 버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출하고,

TIP 압력강도는 고압으로 선택해요.

5 뚜껑을 열고 볶음(Sauté) 기능을 선택해 조리시간을 5분으로 설정한 뒤 자른 건고추, 깻잎, 대파를 넣어 조리고,

6 조리가 완료되면 그릇에 담아 마무리.

# 콩국수

**4인분** 총 조리시간 1시간

| 필수 재료 | 선택 재료 | 양념 |
|---|---|---|
| 백태(200g), 잣(60g), 소면(400g) | 방울토마토(5개), 오이(1개) | 참깨(약간), 소금(약간) |

1 인스턴트팟에 씻은 백태, 물(720㎖)을 넣고 뚜껑을 닫은 뒤 콩요리(Bean) 기능을 선택해 조리시간을 40분으로 설정하고,

TIP 예열시간은 20분 정도 소요돼요.
TIP 압력강도는 고압으로 선택해요.

2 조리가 완료되면 압력 배출 버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출한 뒤, 뚜껑을 열고 흐르는 물에 여러번 비벼 콩껍질을 벗기고,

3 믹서에 익힌 콩과 잣, 물(360㎖)을 넣어 곱게 갈아 냉장실에 넣어 차게 두고,

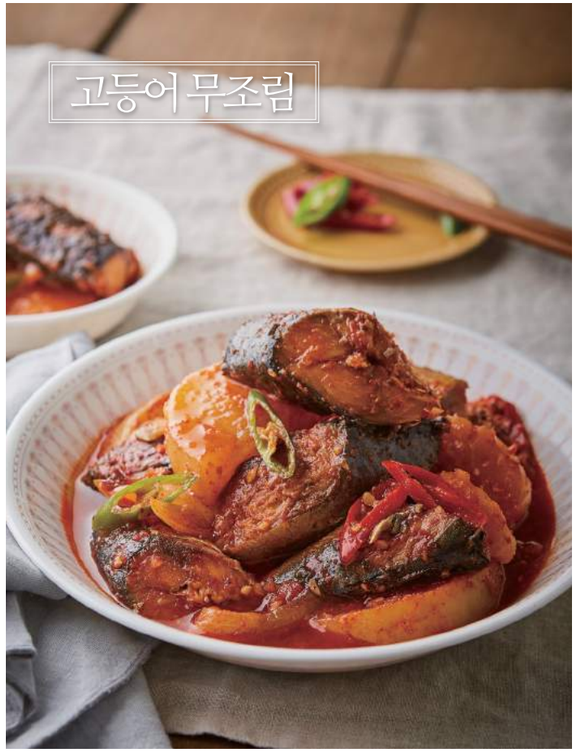
4 볶음(Sauté) 기능을 선택해 조리시간을 10분으로 설정하고,

5 냄비에 넉넉하게 물을 부은 뒤 끓어오르면 소면을 넣어 7~8분간 삶아 건져 찬물에 헹구고,

TIP 중간 불에서 끓어오르면 찬물(½컵)을 부어 다시 끓어오를 때까지 삶아주세요.

6 그릇에 소면을 담아 콩물을 붓고 방울토마토와 채 썬 오이를 올린 뒤 참깨를 뿌려 마무리.

TIP 기호에 따라 소금(약간)을 넣어 드세요.



# 고등어 무조림

**4인분** 총 조리시간 35분

**필수 재료**
손질 고등어(3마리), 쌀뜨물(900㎖), 무(300g), 감자(2개), 다시마(1장=10×10cm)

**선택 재료**
양파(½개), 대파(1대), 풋고추(1개), 홍고추(1개)

**양념장**
설탕(1T)+고춧가루(3T)+맛술(2T)+간장(3T)+다진 마늘(1T)+고추장(1½T)+참기름(1T)+후춧가루(약간)

1 고등어는 쌀뜨물에 20분간 담가둔 뒤 흐르는 물에 깨끗이 씻어 물기를 털고,

2 양념장을 만들고,

3 무는 반달 모양으로 도톰하게 썰고, 감자, 양파는 껍질을 1cm 두께로 썰고, 대파와 고추는 어슷 썰고,

예열 10분
조리 20분

5 뚜껑을 닫고 육류(Meat) 기능을 선택해 조리시간을 20분으로 설정한 뒤 조리가 완료되면 압력 배출 버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출하고,

TIP 예열시간은 10분 정도 소요돼요.
TIP 압력강도는 고압으로 선택해요.

6 뚜껑을 열고 어슷 썬 대파와 고추를 넣은 뒤 볶음(Sauté) 기능을 선택해 조리시간을 5분으로 설정하고 자작하게 조려 마무리.

# 소갈비찜

**5~6인분** 총 조리시간 1시간 20분

**필수 재료**
소고기(갈비찜용 2kg), 당근(1개), 건표고버섯(47개), 깐 밤(10개)

**선택 재료**
대추(10개), 은행(10개), 달걀지단(약간)

**양념장**
설탕(6T)+간장(120mL)+배즙(90mL)+다진 마늘(3T)+다진 파(4T)+참기름(1T)
Tip 배즙 대신 시판 배 음료 또는 파인애플즙을 사용해도 좋아요.

1 소고기에 붙은 지방을 제거한 뒤 소고기가 잠길 만큼 찬물을 부어 반나절 핏물을 빼고,

2 당근은 밤 크기로 모서리를 둥글게 돌려 깎고,
TIP 모서리를 둥글려 깍아 넣으면 익으면서 부서지지 않아요.

조리 10분

3 인스턴트팟에 핏물 뺀 소고기를 넣고 볶음(Sauté) 기능을 선택한 뒤 조리시간을 10분으로 설정해 볶고,

4 조리가 완료되면 지단을 제외한 모든 재료와 양념장을 넣어 물(360㎖)을 붓고,

예열 20분
조리 50분

5 뚜껑을 닫은 뒤 압력요리(Preesure Cook) 기능을 선택해 조리시간을 50분으로 설정하고,

TIP 압력강도는 고압으로 선택해요

6 조리가 완료되면 압력 배출 버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출하고 뚜껑을 열어 그릇에 담고 달걀지단을 올려 마무리.
TIP 떠오른 기름을 제거하면 맛이 더 깔끔해져요.

# 통삼겹수육

**4인분** 총 조리시간 50분

| 필수 재료 | 고기 삶는 재료 |
|---|---|
| 돼지고기(통삼겹살 800g) | 소주(50ml), 된장(1T), 마늘(2쪽), 생강(1톨), 대파 초록 부분(1대), 통후추(5알), 월계수잎(2장) |

1 인스턴트팟에 물(500ml), 돼지고기, 고기 삶는 재료를 넣고,

예열 30분

조리 20분

2 뚜껑을 닫은 뒤 압력요리(Pressure Cook) 기능을 선택해 조리시간을 20분으로 설정하고,

TIP 압력강도는 고압으로 선택해요.

TIP 부드러운 식감을 좋아하시면 조리시간을 10분 더 추가해주세요.

3 조리가 완료되면 압력 배출 버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 놀려 압력을 충분히 배출한 뒤 뚜껑을 열고,

4 돼지고기를 건져 한 김 식히고 1cm 두께로 썰어 마무리.

# 삼계탕

**2인분** 총 조리시간 57분

| 필수 재료 | 선택재료 | 양념 |
|---|---|---|
| 닭(영계 2마리=1kg), 찹쌀(500g), 수삼(2뿌리) | 은행(30g), 밤(6알), 대추(6알), 마늘(6쪽), 대파(20cm) | 소금(약간), 후춧가루(약간) |

1 닭은 흐르는 물에 겉과 속을 깨끗이 씻은 뒤 꼬리와 지방을 잘라내고,

2 닭 뱃속에 은행, 밤, 대추, 마늘, 찹쌀을 넣고,

3 한쪽 다리에 칼집을 낸 뒤 다른쪽 다리를 넣어 서로 엇갈리게 꼬고,

4 인스턴트팟에 닭, 수삼, 물(900㎖)을 넣고,

TIP 물에 닭이 푹 잠길 수 있도록 해주세요.

예열 32분

조리 25분

5 뚜껑을 닫은 뒤 압력요리(Pressure Cook) 기능을 선택해 조리시간을 25분으로 설정하고,

TIP 압력강도는 고압으로 선택해요.

TIP 푹 무른 식감을 좋아하시면 조리시간을 5분 더 추가해 주세요.

6 조리가 완료되면 압력 배출 버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 놀려 압력을 충분히 배출한 뒤, 그릇에 담고 대파를 송송 썰어 올려 마무리.

TIP 기호에 맞게 소금, 후춧가루를 넣어 드세요.

# 달걀찜

2~3인분 | 총 조리시간 40분

**필수 재료**
달걀(6개),
다시마 육수(100㎖)
Tip 찬물(100ml)에 다시마(1장=5×5cm)를 넣어 30분간 우려 사용해요.

**양념**
맛술(1T),
설탕(1T),
소금(0.5t)

1 달걀은 고루 푼 뒤 체에 두세 번 거르고,

2 체에 거른 달걀물에 다시마 육수와 양념을 넣고,

3 내열용기에 고루 나누어 담은 뒤 포일을 덮고,
TIP 용기의 ⅔지점까지만 부어요.

4 인스턴트팟에 물(600㎖)을 부은 뒤 스테인리스 찜기 위에 달걀물을 올리고,

예열 10분
조리 30분

5 뚜껑을 닫은 뒤 슬로우쿡(Slow Cook) 기능을 선택해 조리시간을 30분으로 설정하고,

6 조리가 완료되면 뚜껑을 열고 내열용기를 꺼낸 뒤 한 김 식혀 마무리.

# 고구마찜

3인분 | 총 조리시간 30분

**필수 재료**
고구마(6~7개=1kg)

1 고구마는 껍질째 깨끗하게 씻고,

2 인스턴트팟에 스테인리스 찜기를 넣고,

3 물(350㎖), 고구마를 넣고,

예열 10분
조리 20분

4 뚜껑을 닫은 뒤 압력요리(Pressure Cook) 기능을 선택해 조리시간을 20분으로 설정하고,
TIP 압력강도는 고압으로 선택해요.

5 조리가 완료되면 압력 배출 버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출하고 뚜껑을 열어 고구마를 꺼내 마무리.

# 맥반석 달걀

11개 기준 | 총 조리시간 1시간

**필수 재료**
달걀(11개)

**소금물**
소금(1T)+
물(400ml)+
식초(1t)

1 인스턴트팟에 스테인리스 찜기를 넣은 뒤 달걀을 올리고,

2 소금물을 붓고,

3 뚜껑을 닫은 뒤 압력요리(Pressure Cook) 기능을 선택하고 조리시간을 60분으로 설정하고,

TIP 압력강도는 고압으로 선택해요.

4 조리가 완료되면 압력 배출 버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출한 뒤 뚜껑을 열고 그릇에 담아 마무리.

TIP 쫀득한 식감과 짙은 색의 구운 달걀을 원한다면 같은 방법으로 한 번 더 반복해요.

TIP 스테인리스 찜기를 사용하면 인스턴트 팟 내솥의 긁힘을 최소화할 수 있어요. 긁힘이 우려되는 재료를 조리할 땐 스테인리스 찜기를 꼭 사용하세요.

# 요거트

600~700ml | 총 조리시간 8시간 15분

**필수 재료**
우유(1000㎖),
플레인 요거트(80g)

1 인스턴트팟에 우유를 넣고,

2 뚜껑을 닫은 뒤 요거트(Yogurt) 기능을 눌러 우유를 데우고,

3 데운 우유에 플레인 요거트를 넣어 고루 젓고,

4 뚜껑을 닫은 뒤 요거트(Yogurt) 기능을 선택해 조리시간을 8시간으로 설정하고,

5 조리가 완료되면 요거트는 한 김 식혀 용기에 담아 마무리.

TIP 완성된 요거트는 열탕 소독한 내열 용기에 담아 냉장 보관해요.

TIP 냉장 보관한 요거트는 5일 이내에 먹는 게 좋아요.

# 쇠고기 채소죽

700ml X 1병 분량 | 총 조리시간 55분

**필수 재료**
당근(1/2개), 애호박(1/2개),
다진 소고기(60g), 쌀(90g)

**양념**
참기름(1T), 소금(0.5t)

1 당근, 애호박은 잘게 썰고,

2 볶음(Sauté) 기능을 선택한 뒤 조리시간을 5분으로 설정해 참기름(1T)을 두르고,

3 다진 소고기와 손질한 채소를 넣어 3분간 볶고,

4 쌀을 넣어 2분간 더 볶은 뒤 물(700㎖), 소금(0.5t)을 넣고,

5 뚜껑을 닫은 뒤 오트밀(Oatmeal) 기능을 선택해 조리시간을 30분으로 설정하고,

TIP 설정은 강(more)으로 선택해요.

6 조리가 완료되면 압력 배출 버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출한 뒤 고루 저어 마무리.

# 팥죽

2~3인분 | 총 조리시간 1시간 5분

**필수 재료**
팥(300g),
찹쌀(170g)

**양념**
설탕(3T),
소금(1T)

1 팥은 깨끗하게 씻은 뒤 인스턴트팟에 넣고 잠길 만큼의 물을 붓고,

2 볶음(Sauté) 기능을 선택해 조리시간을 15분으로 설정한 뒤 팥을 끓이고,

TIP 팥을 삶은 물은 버려요.

TIP 한 번 끓여내야 팥의 아린 맛과 쓴맛이 사라져요.

3 조리가 완료되면 삶은 팥과 찹쌀, 물(750㎖)을 넣은 뒤 양념을 넣어 고루 섞고,

4 뚜껑을 닫은 뒤 오트밀(Oatmeal) 기능을 선택해 조리시간을 30분으로 설정하고

TIP 설정은 강(more)으로 선택해요.

5 조리가 완료되면 압력 배출 버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출한 뒤, 뚜껑을 열어 핸드믹서로 곱게 갈고,

6 그릇에 담아 마무리.

TIP 호두나 잣 등을 곁들여도 좋아요.

# 단호박죽

3~4인분 | 총 조리시간 45분

**필수 재료**
단호박(1개= 500~600g),
찹쌀(100g),
팥(50g)

**양념**
설탕(4T),
소금(1T)

1 단호박은 반 갈라 씨를 제거한 뒤 껍질을 벗겨 큼직하게 썰고,

2 인스턴트팟에 손질한 단호박, 찹쌀, 팥과 양념을 넣은 뒤 물(750㎖)을 붓고,

예열 15분
조리 30분

3 뚜껑을 닫은 뒤 오트밀(Oatmeal) 기능을 선택해 조리시간을 25분으로 설정하고

TIP 설정은 강(more)으로 선택해요.

4 조리가 완료되면 압력 배출 버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출한 뒤 뚜껑을 열어 핸드믹서로 곱게 갈고,

5 그릇에 담아 마무리.

TIP 내열 밀폐용기에 담아 냉장고에 보관해도 좋아요.

# 찹스테이크

3인분 | 총 조리시간 35분

**필수 재료**
양파(1개), 파프리카(빨강, 노랑 각각 1/4개씩),
당근(1/4개), 양송이버섯(3개),
소고기(우둔살 450g)

**양념**
버터(1.5T),
올리브유(1T)

**소스**
바비큐소스(3T),
굴소스(2T),
물엿(1T), 케첩(1T),
후춧가루(약간)

1 양파와 파프리카는 납작하게 썰고, 양송이버섯은 4등분하고, 소고기는 깍둑 썰고,

2 인스턴트팟에 버터(1.5T)와 올리브유(1T)를 넣고,

3 소고기와 당근을 넣은 뒤 뚜껑을 닫고 육류(Meat) 기능을 선택한 뒤 조리시간을 20분으로 설정하고,

TIP 예열시간은 10분 정도 소요돼요.

4 조리가 완료되면 압력 배출 버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출한 후 뚜껑을 열어 나머지 손질한 재소와 소스를 넣고,

조리 5분

5 볶음(Sauté) 기능을 선택해 조리시간을 5분으로 설정해 고루 볶고,

6 그릇에 담아 마무리.

3인분 총 조리시간 12분

| 필수 재료 | 선택재료 | 양념 |
|---|---|---|
| 파프리카<br>(빨강, 노랑, 주황 각각 ¼개씩)<br>돼지고기(등심 150g)<br>당면(200g) | 표고버섯(1개)<br>느타리버섯(30g) | 소금(0.5T), 설탕(2T),<br>간장(2T), 꿀(1T),<br>참기름(약간),<br>후춧가루(약간) |

1 파프리카는 도톰하게 채 썰고,
표고버섯은 모양대로 도톰하게 채 썰고,
느타리버섯은 밑동을 자른 뒤 낱낱이 가르고,
돼지고기는 도톰하게 채 썰고,

2 인스턴트팟에 당면을 넣은 뒤 물(250㎖)에
참기름과 후춧가루를 제외한 양념을
넣어뚜껑을 닫고,

3 압력요리(Pressure Cook)버튼을 누르고
압력강도는 고압, 조리시간은 2분으로 설정한
뒤 당면을 삶아 꺼내고,

4 뚜껑을 열고 인스턴트팟에 식용유(1T)를 둘러
볶음(Sauté) 기능을 선택해
조리시간을 10분으로 설정하고,

5 돼지고기를 넣어 반 정도 익을 때까지 볶다가
손질한 채소를 넣어 삶은 뒤 볶은 당면을 넣고
참기름, 후춧가루로 간해 마무리.

4인분 총 조리시간 1시간 20분

| 필수 재료 | 선택 재료 | 양념장 |
|---|---|---|
| 소고기(우둔살 600g),<br>마늘(8쪽) | 삶은 달걀(3개)<br>꽈리고추(10개) | 설탕(3T)+<br>청주(100ml)+<br>간장(150ml) |

1 소고기는 찬물에 20분간 담가 핏물을 뺀 뒤
8등분하고,

2 꽈리고추는 꼭지를 뗀 뒤
꼬치로 구멍을 내고,

3 인스턴트팟에 핏물을 뺀 소고기와
물(400ml)을 넣은 뒤 양념장을 넣고,

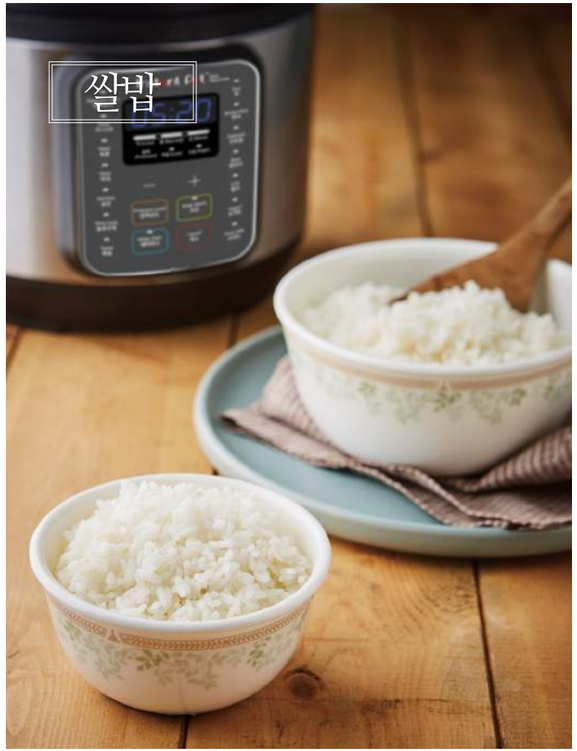
4 뚜껑을 닫은 뒤 육류(Meat) 기능을 선택해
조리시간을 30분으로 설정하고,

TIP 설정은 강(more)으로 선택해요.

5 조리가 완료되면 압력 배출 버튼을
"Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을
충분히 배출한 뒤 뚜껑을 열고,

6 마늘, 삶은 달걀, 꽈리고추를 넣고
볶음(Sauté) 기능을 선택한 뒤
조리시간을 20분으로 설정해 마무리.

TIP 떠오른 거품을 걷어내면 국물 맛이 더 깔끔해요.



# 쌀밥

6인분 총 조리시간 22분

**필수 재료**

쌀(600g)

Tip 현미와 쌀은 불릴 필요가 없어요.

1 쌀은 두세 번 깨끗하게 씻고,

2 인스턴트팟에 씻은 쌀을 얹은 뒤 물(540㎖)을 붓고,

예열 10분

조리 12분

3 뚜껑을 닫은 뒤 밥(Rice) 기능을 선택해 조리시간은 12분으로 설정하고,

TIP 설정은 중(Normal)으로 설정해요.

4 조리가 완료되면 압력 배출 버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출한 뒤 뚜껑을 열고,

5 고루 저은 뒤 그릇에 담아 마무리.

# 현미밥

2~3인분 총 조리시간 35분

**필수 재료**

현미(150g), 쌀(75g)

Tip 현미와 쌀은 불릴 필요가 없어요.

1 현미와 쌀은 두세 번 깨끗하게 씻고,

2 인스턴트팟에 깨끗하게 씻은 현미와 쌀을 넣은 뒤 물(450㎖)을 붓고,

예열 10분

조리 20분

3 뚜껑을 닫은 뒤 현미(Brown rice)기능을 선택해 조리시간을 20분으로 설정하고,

TIP 설정은 중(Normal)으로 설정해요.

4 조리가 완료되면 5분간 뜸 들인 뒤 압력 배출 버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출한 후 뚜껑을 열고,

5 고루 저은 뒤 그릇에 담아 마무리.

# 수비드 동파육

3인분 총 조리시간 3시간 30분

**필수 재료**
통삼겹살(600g), 황설탕(5T), 전분물(2)

**선택재료**
청경채(2개)

**소스 재료**
설탕(2), 소주(2컵), 진간장(½컵), 노두유(3), 굴소스(2), 참기름(0.5큰술), 양파(½개), 대파(1대), 마늘(4쪽), 생강(1톨), 통후추(1T), 팔각향(1개)

1 삼겹살은 10cm 두께로 썰고, 청경채는 4등분하고,

2 삼겹살은 끓는 물(4컵)에 1분간 데쳐 건진 뒤 황설탕(5T)을 묻혀 중간 불로 달군 팬에 노릇하게 구워 꺼내고,

3 소스 재료와 구운 삼겹살을 지퍼백에 넣어 잘 밀봉하고,
TIP 진공팩에 넣어 진공포장기를 사용해 밀봉하면 더 좋아요.

4 인스턴트팟에 물(1.5L)을 부은 뒤 수비드 기능을 선택해 "+/−"버튼으로 80℃로 설정한 후, 조리시간을 3시간으로 설정하고,

5 예열이 끝난 뒤 삐 소리가 나면 밀봉한 삼겹살을 넣어 뚜껑을 잠그고,
TIP 조리가 완료되면 재료를 꺼내고 물을 비워주세요.

6 팟에 삼겹살과 양념을 부은 뒤 볶음(Sauté) 기능을 선택하고 조리시간을 10분으로 설정한 뒤 끓어오르면 청경채와 전분물(2)을 넣고 농도를 맞춰 마무리.
TIP 전분과 물은 1:2 비율로 섞어 사용해요.

# 수비드 스테이크

2인분 총 조리시간 1시간 20분

**필수 재료**
소고기(살치살 400g)

**선택재료**
그린빈스(30g), 방울토마토(6개), 샬롯(2개), 방울양배추(3개)

**밑간**
로즈메리(2줄기), 올리브유(4T), 소금(1t), 후춧가루(약간)

**양념**
식용류(1T)

1 소고기는 밑간해 지퍼백에 넣어 잘 밀봉하고,
TIP 진공팩을 넣어 진공포장기를 사용해 밀봉하면 더 좋아요.

2 방울토마토는 꼭지를 떼고, 샬롯과 방울양배추는 2등분하고,

3 인스턴트팟에 물(1.5L)을 부은 뒤 수비드 기능을 선택해 "+/−"버튼으로 65℃로 설정한 후, 조리시간을 50분으로 설정하고,

4 예열이 끝난 뒤 삐 소리가 나면 밀봉한 소고기를 넣고 뚜껑을 잠그고,
TIP 조리가 완료되면 소고기를 꺼내고 물을 비워주세요.

5 팟에 식용유(1T)를 두른 뒤 볶음(Sauté) 기능을 선택하고 조리시간을 10분으로 설정해 소고기와 손질한 채소를 넣고,

6 2분간 더 구운 뒤 그릇에 담아 마무리.
TIP 스테이크 소스나 씨겨자를 올려 먹어도 맛있어요.

Instant Pot™

instantpot.co.kr

Instant Brands Inc.
11-300 Earl Grey Drive, Suite 383
Ottawa, Ontario
K2T 1C1
Canada

**수입판매자 :** 코렐브랜드코리아 (주)
서울시 강남구 테헤란로 407 EK 타워 4층
**고객센터 :** 02-2670-7800

Copyright © 2020 Instant Brands™ Inc

811-0311-31