

Instant Pot™

DUO™ PLUS Multi-Use Pressure Cooker

인스턴트팟 멀티압력쿠커 듀오픈러스

환영인사

초기설정

제품 명칭 설명

시작하기

압력 배출 방법

시운전 방법

조작방법 & 스마트 프로그램

수비드 조리방법

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™ Duo™ Plus 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 setup

초기설정

초기설정

- 제품의 모든 포장재를 제거하고, 모든 구성품을 확인하십시오.
- 인스턴트팟 듀오 플러스 제품에는 정품의 인스턴트팟 듀오 플러스 뚜껑만을 사용하십시오.
다른 제품의 뚜껑을 사용 시 제품의 손상이나 사용자의 부상으로 이어질 수 있습니다.
- 평평하고 고정된 바닥에 제품을 올려두시고 다른 가열 제품과 가까운 곳에 제품을 두지 마십시오.
- 사용하기 전에 동봉된 안전사항 및 유지관리 매뉴얼에 있는 모든 중요 내용을 확인하십시오.
이러한 안전 사항을 따르지 않으면 부상 또는 재산상 손실이 발생할 수 있습니다.
- 사용 하기 전에 안전사항 및 유지관리 매뉴얼의 관리 및 세척 방법에 따라 제품을 세척해주세요.
- 뚜껑의 안전 경고 스티커, 바닥의 일련번호 또는 본체 바닥 뒷면의 라벨을 제거하지 마십시오.



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.

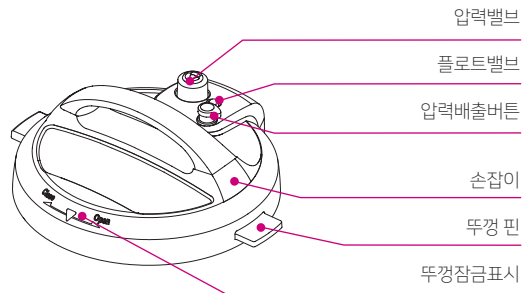
Cooker Parts Overview

제품 명칭 설명

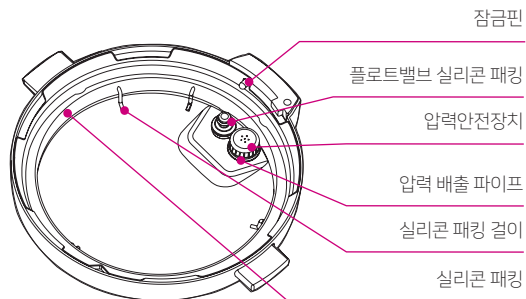


각 부분의 이름

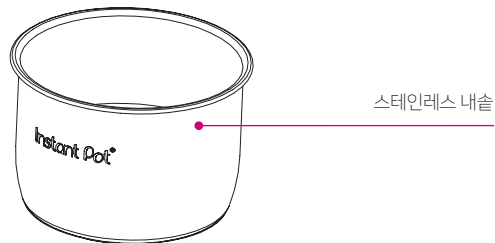
뚜껑 바깥쪽



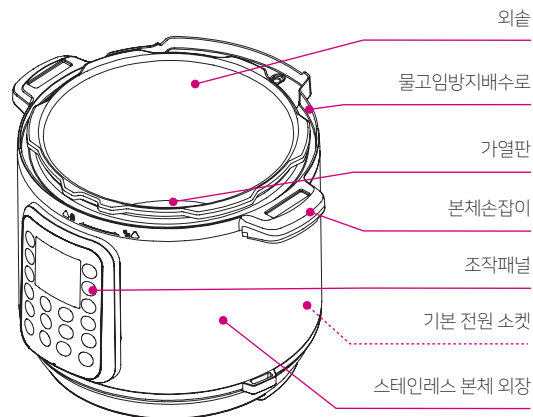
뚜껑 안쪽



내솜



본체



이미지는 참고용이며, 실제 제품을 확인하십시오.

A top-down view of a rice cooker pot. A hand is pouring a white liquid from a small metal cup into the pot. The pot contains a red soup base, green peas, and orange cubes. The text "Getting Started" and "시작하기" is overlaid on the image.

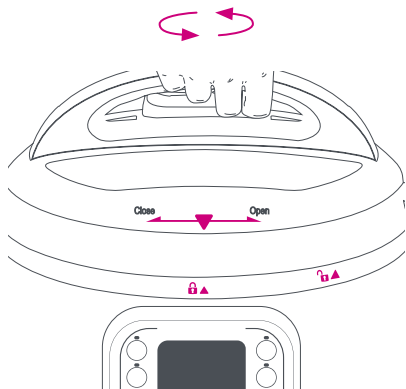
Getting Started

시작하기

1

뚜껑 여닫기

본체의 전원을 연결한 후 뚜껑을 열고 닫을 때 째랑 소리가 납니다.

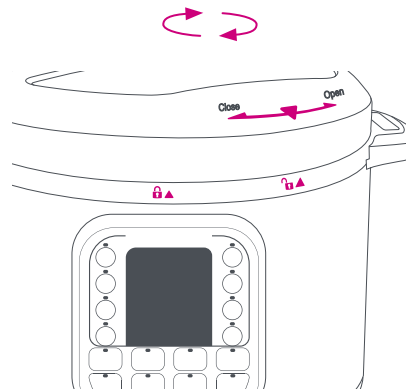


열기 [OPEN]

열기 : 손잡이를 잡고 뚜껑 위의 ▼ 표시가 조리기 본체 테두리의 ▲ 표시와 맞을 때까지 뚜껑을 시계반대방향으로 돌립니다.

뚜껑을 들어올리면 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.

2

실리콘 패킹

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.

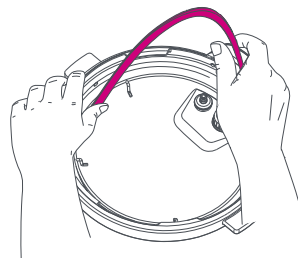
뚜껑을 닫은 후에 실리콘 패킹은 뚜껑과 본체 사이에 진공 상태를 만듭니다.

실리콘 패킹은 제품 안전을 위한 필수적인 부품입니다.

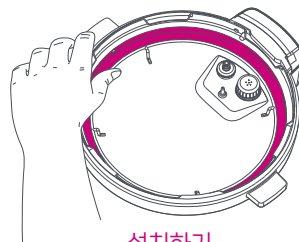
별도의 실리콘 패킹 1개가 포함되어 있습니다. 이것은 달콤한 요리와 풍미가 있는 요리에 사용하십시오.

제품 사용시 하나의 실리콘 패킹만이 설치되어야 합니다.

실리콘 패킹을 12-18개월마다 순정품으로 교체하고 변형이나 손상이 있을 때는 바로 교체하십시오.



제거하기



설치하기



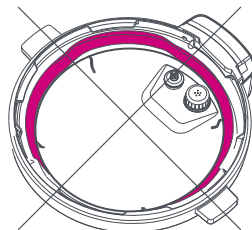
CAUTION

사용 전에 실리콘 패킹이 찢어진 부분이나 변형이 있는지 항상 확인하십시오. 정품 인스턴트팟 실리콘 패킹만 사용하십시오. 그렇지 않은 경우 조리 시 내용물이 새어나올 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

플로트밸브(압력추)의 분리와 설치

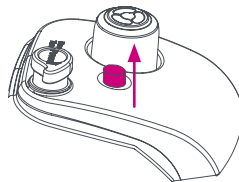
플로트밸브(압력추)는 제품이 **압력상태**일 때 **위로** 올라와 있고,
제품이 **감압상태**이면 **아래로** 내려가 있습니다.

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

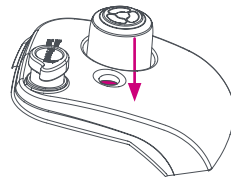
분리하기 : 플로트밸브를 손가락으로 누른 후 뚜껑을 뒤집습니다.
실리콘 패킹을 플로트밸브에서 분리한 후 플로트밸브(압력추)를
분리합니다. 플로트밸브와 실리콘 패킹은 잘 보관하십시오.

플로트밸브와 실리콘 패킹은 조리 후 세척해 주시고 제품 사용 전에
설치되어야 합니다.

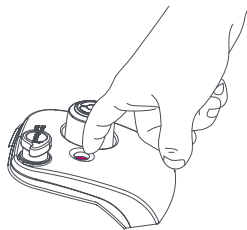
설치하기 : 플로트밸브(압력추)를 뚜껑 바깥쪽에서 안으로 넣습니다.
플로트밸브를 손가락으로 누른 후 뚜껑을 뒤집어 실리콘 패킹을
플로트밸브에 끼워 줍니다.



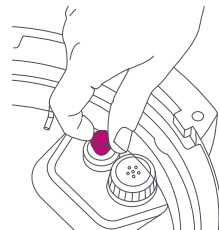
압력상태



감압상태



뚜껑 바깥쪽



뚜껑 안쪽

⚠ CAUTION

플로트밸브가 설치된 상태로 작동을 하게 되면 압력이 가해집니다.

압력이 가해지는 동안 플로트밸브를 만지지 마십시오.

압력이 가해지는 조리 중, 또는 플로트밸브가 위로 올라와 있는 압력상태에서는 절대 뚜껑을 열지 마십시오.

압력 배출 방법은 시작가이드의 압력배출 방법을 확인하십시오.

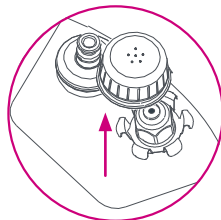
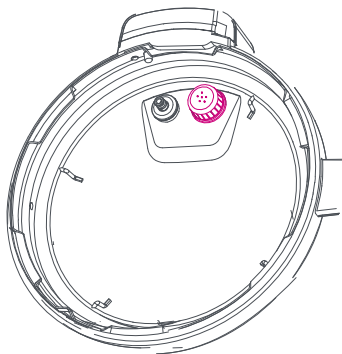
4

압력안전장치의 분리와 설치

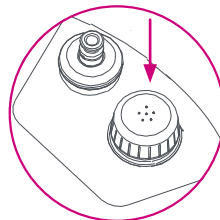
분리하기 : 아래쪽의 갈라진 모양의 갈래살이 나올 때까지 뚜껑을 잡고 엄지 손가락으로 압력안전장치의 옆면을 뒷쪽으로 강하게 밀어줍니다.

압력안전장치는 사용하기 전에 설치되어야 하고 자주 세척해야 합니다.

설치하기 : 압력안전장치를 갈래살 위로 위치하고 자리잡을 때까지 아래로 누릅니다.
압력안전장치는 음식물이 압력 배출 파이프를 통해 나오는 것을 방지하고, 압력 조절을 도와줍니다.



분리하기



설치하기

5

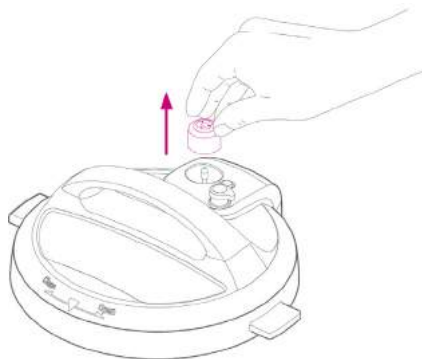
압력밸브의 분리와 설치

분리하기: 압력밸브를 위로 당겨 압력 배출 파이프에서 떼어냅니다.

압력밸브는 사용하기 전에 설치되어야 하고 사용 후에는 항상 세척해 주십시오.

설치하기: 압력밸브는 압력 배출 파이프에 위치시키고 아래로 누릅니다.

적절히 설치되었을 때 험겁게 맞춰진 것 처럼 보이지만 뚜껑을 뒤집었을 때 떨어지지 않는다면 제대로 설치된 것입니다.



분리하기



설치하기

6

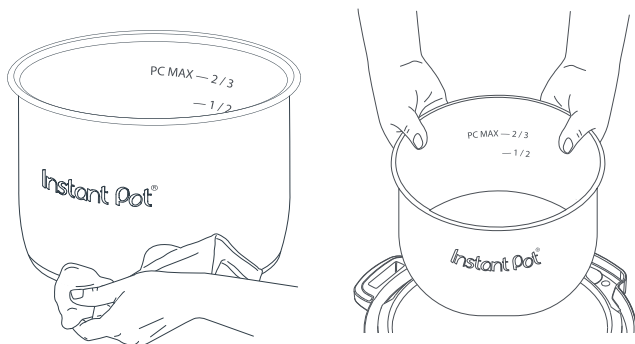
내솜의 분리와 세척 방법

내솜을 본체에서 꺼내 사용하기 전에 뜨거운 물과 주방용 중성세제로 세척 합니다.

내솜의 바깥 면과 가열판에는 물기와 음식물 찌꺼기가 남아 있지 않도록 닦아야 합니다.
그렇지 않으면 제품에 손상이 갈 수 있습니다.

조리 전에 내솜을 본체에 넣습니다. 음식물은 본체가 아닌 내솜 안에 넣어 조리해야 합니다.

내솜은 제품 안전의 중요한 부분입니다. 조리시에 정품 인스턴트팟 내솜만을 사용하십시오.
그렇지 않으면 제품의 손상이나 사용자의 부상을 야기할 수 있습니다.



*Note : 사용 전에 내솜에 흠이나 변형이 없는지 항상 점검하십시오.

CAUTION

내솜이 아닌 본체에 절대로 음식물이나 물을 붓지 마십시오.
부상 및 제품 손상의 우려가 있습니다.

WARNING

내솜 안쪽에 표시된 눈금을 확인하고
음식물을 **PC MAX 2/3**(압력 조리 최대치)
선을 넘지 않도록 채우십시오.

사과 소스, 크랜베리, 통보리, 오트밀, 말린 완두, 국수 등을 조리하거나 증기를 배출할 때는 극도의 주의를 요합니다. 이러한 음식물들이 거품이 생기거나 내용물이 될 수 있고 압력 배출 파이프 또는 압력밸브를 막히게 할 수도 있습니다. 이러한 음식물을 조리할 때는 내솜 안쪽의 1/2 선을 넘지 않도록 내용물을 채우십시오.

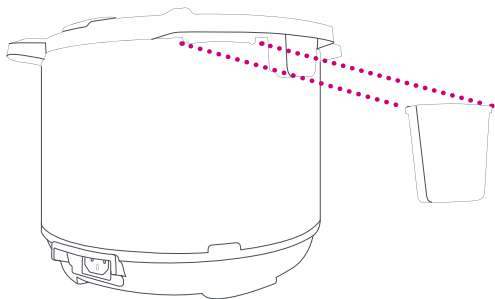
물받이 설치

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

물받이는 사용 전에 본체에 설치되어야 합니다.

사용 후에는 물받이를 비우고 세척합니다.

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



Venting Methods

압력 배출 방법

압력 배출 방법

뚜껑을 닫으면 압력배출버튼이 올라와 "Seal(진공)" 으로 자동 재설정됩니다.



Seal(진공)



Vent(배출)

자연스러운 배출 | Natural Release (NR)

압력 조리가 완료되면 시간이 지나면서 자연적으로 압력이 배출됩니다.

이러한 방법은 콩이나 곡물, 죽, 국, 수프, 스투 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 배출 | Quick Release (QR)

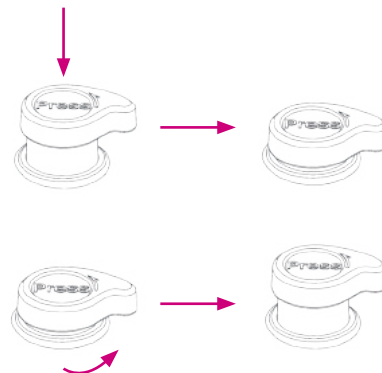
압력배출버튼을 아래로 눌러줍니다.

압력배출버튼을 누르면 플로트밸브(압력추) 내려갈 때까지 압력 밸브를 통해 증기가 계속적으로 배출됩니다.

•Note : 증기 배출 소리가 크게 날 수 있습니다.

액체가 될 경우, 압력배출버튼을 튕겨서 "Seal(진공)" 위치로 올리고 몇 분이 지난 후 다시 시도하십시오.

액체가 계속해서 될 경우, 남은 압력이 자연스럽게 배출되도록 두십시오.



⚠ CAUTION

제품이 감압되면 플로트밸브는 내려갑니다.
플로트밸브가 여전히 위로 올라온 상태에서는 뚜껑을
열지 마십시오.

⚠ WARNING

압력밸브 가까이 가거나
만지지 마십시오.

보호 장비 없이 압력밸브를
만지거나 가까이 하지 마십시오

압력밸브 위에는 어떤
것으로도 덮지 마십시오.

A top-down view of a red ceramic bowl filled with a hearty vegetable soup. The soup contains chunks of potatoes, carrots, green peas, and onions in a rich, brownish-red broth. The bowl is placed on a light blue and white checkered cloth, which is set on a dark wooden surface. A dark metal lid is partially visible on the left side of the frame.

Initial Test Run

시운전 방법

시운전 방법

1. 물 3컵(24oz/750mL)을 내솥에 넣으십시오.

2. 내솥을 본체에 넣으십시오.

3. 전원 코드를 본체 연결 소켓에 고정시키고
연결이 잘 이뤄졌는지 확인하십시오.

전원 코드를 220V 전력원에 연결하십시오.

디스플레이는 "OFF(꺼짐)"를 나타냅니다.

4. 뚜껑의 ▼를 본체의 ▲와 맞추십시오.
뚜껑을 내려 째랑 소리가 날 때까지 뚜껑을 시계방향으로
돌리십시오. 뚜껑을 닫으면 압력배출버튼이 올라와 자동으로
"Seal(진공)"으로 설정됩니다.

5. 스마트 프로그램을 선택하십시오. "압력 요리(Pressure Cook)"

6. "+/-" 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.)

7. 본체에 압력이 가해지면 플로트밸브가 올라갑니다.

압력이 가해지면, 조리가 시작되고 디스플레이가 조리 시간
"On(켜짐)"에서 설정된 시간으로 바뀝니다.

8. 스마트 프로그램이 완료되면, 본체가 보온(Keep Warm) 유지를
시작합니다.

9. 압력 배출을 위해 딸깍 소리가 날 때까지 압력배출버튼을
눌러 주십시오.
플로트밸브는 증기가 완전히 배출되었을 때 내려갑니다.

10. 플로트밸브가 내려간 후 시계 반대 방향으로 뚜껑을 돌려
열어 주십시오.

11. 물을 버리고 내솥을 건조시킵니다.

12. 조리를 시작합니다!

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

A top-down view of a gourmet dish. Three seared scallops with golden-brown crusts are arranged on a black, oval-shaped plate. They are accompanied by three green asparagus spears, several bright red cherry tomatoes on their vine, and fresh green herbs including a sprig of rosemary and some basil leaves. The plate is set on a light-colored wooden circular base, which is placed on a dark, rustic wooden table. Small, round, brown objects, possibly nuts or seeds, are scattered around the base of the plate.

More Controls & Smart Programs

조작방법 & 스마트 프로그램

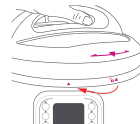
조작방법

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	“볶음(Sauté)” 및 “요거트(Yogurt)”를 제외하고 모든 스마트 프로그램에서 조리가 완료된 이후 자동으로 보온이 켜지도록 설정이 되어 있습니다. 보온을 원하지 않는 경우 “보온(Keep Warm)”을 눌러 기본 설정을 꺼줍니다.
🔊 소리켜기	준비상태일 때(Standby), 디스플레이에 “S On”가 나올 때까지 “+”버튼을 눌러줍니다.
🔊 소리끄기	준비상태일 때(Standby), 디스플레이에 “SOFF”가 나올 때까지 “-”버튼을 눌러줍니다. <i>*Note : 에러코드는 알람 소리가 나오지 않게 수동 설정할 수 없습니다.</i>
온도단위 설정	+와 -버튼을 동시에 두 번 빠르게 누릅니다. 기본 온도 단위인 섭씨온도 (°C) 가 표시됩니다. +버튼을 눌러 온도 단위로 섭씨온도 (°C) 또는 화씨온도 (°F)를 설정할 수 있습니다. <i>*Note : 온도는 수비드(Sous Vide) 스마트 프로그램 사용시에만 표시됩니다</i>

조작방법



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



- 2** 내솜에 준비된 재료를 모두 넣고 뚜껑을 닫아주세요.
· 뚜껑의 ▼를 본체의 ▲와 맞추십시오.
· 찰랑 소리가 날 때까지 뚜껑을 시계방향으로 돌리십시오.



Seal (진공)

- 3** 뚜껑을 닫으면 압력배출버튼이 올라와 자동으로 **"Seal(진공)"** 으로 설정됩니다.



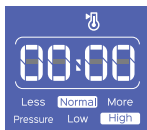
- 4** 원하는 조리 방법 버튼을 선택해주세요.
· 버튼을 누를 때 마다 약, 중, 강으로 설정을 변경할 수 있습니다.
· 설정에 따라 예열 및 조리 시간은 세팅되어 있습니다.
· 원하는 조리 시간이 있다면 +/- 버튼으로 조절할 수 있습니다.
· "압력강도 (Pressure Level)" 버튼으로 고압 또는 저압으로 설정하실 수 있습니다.



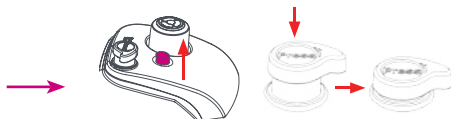
- 5** 조리 방법 설정이 끝나면 몇초의 시간이 흐른 뒤 예열을 시작했음을 알리는 **"On"**이 표시됩니다. 예열시간은 5분에서 30분이상, 재료의 양과 상태(냉동여부)에 따라 자동 설정됩니다.
"On"이 표시되면 예열종이나 조리가 끝날때까지 기다려 주세요.



- 6** 예열이 완료되면 설정된 조리 시간이 카운트되며 해당시간이 디스플레이에 표시됩니다.

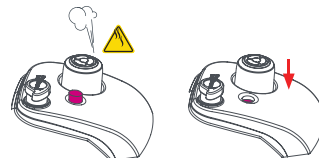


- 7** 조리 시간이 종료되면 자동으로 보온기능이 작동됩니다. 보온 기능을 원치 않을 경우 보온 버튼을 눌러 설정을 꺼주세요.



압력상태

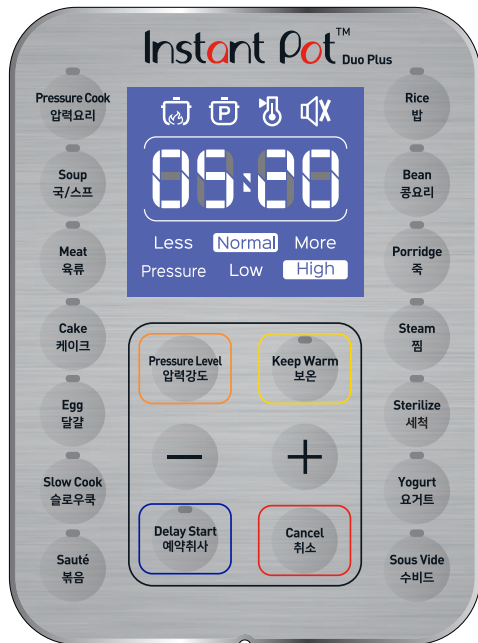
- 8** 플로트밸브가 올라와 있는 압력상태에서는 뚜껑을 열지 마세요. 조리가 종료되면 압력배출버튼을 눌러 증기를 배출해 주세요.



감압상태

- 9** 증기가 완전히 배출되면 플로트밸브가 내려갑니다. 플로트밸브가 내려간 후 뚜껑을 찰랑 소리가 날 때까지 시계 반대 방향으로 돌려 열어주세요. 조리가 완료된 음식을 꺼내주세요.

조작버튼 안내



Pressure Cook 압력요리

육류, 생선류, 해산물류 등을 조리 시 선택해주세요.

Soup 국/스프

수분이 많은 국이나 수프 요리 조리 시 사용해주세요.

Meat 육류

육류, 생선류, 해산물류 등의 조리 시 선택해 주세요.

Cake 케이크

다양한 빵과 케이크를 만들 때 선택해주세요.

Egg 달걀

반숙, 완숙 등 달걀 조리 시 선택해 주세요.

Slow Cook 슬로우콕

낮은 온도로 오랜 시간 조리 시 선택해주세요.

Sauté 볶음

다양한 재료를 볶거나 구울 시 선택해주세요.

Pressure Level 압력강도

압력강도는 저압, 고압 두 단계로 조절하여 사용해주세요.

Delay Start 예약취사

원하는 시간으로 조리를 예약할 때 사용해주세요.

- +

각 기능의 조리시간을 조절할 수 있어요.

Rice 밥

쌀의 양에 따라 8분~15분간 조리할 수 있어요.

Bean 콩요리

오랜 시간이 걸리는 콩류 또는 건나물 등을 조리 시 선택해 주세요.

Porridge 죽

곡물을 오래 끓여 무르익게 만드는 조리 시 선택해주세요.

Steam 찜

육류, 생선류, 해산물류를 압력을 사용하여 찌 때 선택해주세요.

Sterilize 세척

아기 젖병, 내열유리 식기 등 세척 시 선택해주세요.

Yogurt 요거트

발효유를 조리 시 선택해주세요.

Sous Vide 수비드

부드러운 식감을 위해 따뜻한 온도에서 오랫동안 가열하는 조리 시 선택해주세요.

Keep Warm 보온

일정한 온도를 유지할 시 선택해 주세요.

Cancel 취소

조리 기능을 중지 시 사용해주세요.

예약

압력 조리중

보온

소리 On/Off

스마트 프로그램 (압력 기능 사용 조리 버튼)

스마트 프로그램	설정	설정조리시간	요리의 종류	사용 방법
국 / 스프 Soup	약 (Less)	00:20	고기가 없는 국/스프	국, 스프는 조리 후 자연스럽게 증기가 배출 되도록 두십시오.
	중 (Normal)	00:30	고기가 있는 국/스프	
	강 (More)	04:00	진한 사골국	
육류 Meat	약 (Less)	00:20	부드러운 육질	원하는 육질을 기준으로 설정을 선택하시거나, 조리 시간을 조정하십시오. 고기 크기에 따라서 5-30분 동안 “휴지기”를 두면 부드럽고 육즙이 많은 고기 요리를 할 수 있습니다.
	중 (Normal)	00:35	매우 부드러운 육질	
	강 (More)	00:45	뼈에서 분리될 정도의 육질	
콩요리 Bean	약 (Less)	00:25	단단한 질감	원하는 콩의 질감에 따라 설정을 선택하시거나, 조리 시간을 손으로 조정하십시오. 콩류 식품을 조리할 때는 자연스럽게 증기가 배출 되도록 하십시오. 건조된 콩은 물에 완전히 잠기도록 하십시오. * 6Q(5.7L)와 8Q(8.0L) 제품에 한해 사용 가능
	중 (Normal)	00:30	부드러운 질감	
	강 (More)	00:40	매우 부드러운 질감	
케이크 Cake	약 (Less)	00:25	촉촉한 케이크	레시피에 따라 조리 시간 설정 하십시오. * 6Q(5.7L)와 8Q(8.0L) 제품에 한해 사용 가능
	중 (Normal)	00:40	밀도가 있는 촉촉한 케이크	
	강 (More)	00:50	치즈케이크	
달걀 Egg	약 (Less)	00:04	부드러운 반숙달걀	사전 설정된 시간은 대형 달걀을 기준으로 합니다. 달걀 크기와 수량에 따라 조리 시간을 설정 하십시오. 조리가 끝나면 달걀이 오버 쿨링 되지 않도록 차가운 물에 바로 담가주십시오.
	중 (Normal)	00:05	반숙 달걀	
	강 (More)	00:06	완숙 달걀	

* 조리 버튼을 누른 후 예열이 시작되며 예열이 완료된 후 디스플레이에 조리시간이 표시됩니다. 예열 시간은 5분에서 30분 이상, 재료의 양과 상태(냉동여부)에 따라 달라질 수 있습니다.

* 스마트 프로그램에서 설정된 조리시간이 아닌 사용자가 원하는 시간과 압력강도를 조절할 수 있으며 마지막 설정된 시간이 자동 저장됩니다. 조리 버튼별 각 3가지씩 나만의 조리시간을 저장할 수 있습니다.

* 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	설정	설정조리시간	요리의 종류	사용 방법
밥 Rice	약 (Less)	00:08	된밥	쌀밥 등 곡물 조리용. 쌀의 양에 따라 조리 시간은 8-15분에 이를 수 있습니다. 맛있는 밥을 위해 조리 후 10분 동안 증기가 자연 배출 될 수 있도록 두십시오.
	중 (Normal)	00:12	보통의 흰쌀밥	
	강 (More)	00:15	진밥	
죽 Porridge	약 (Less)	00:05	오트밀죽	죽, 이류식 등을 조리할 때는 조리 후 자연스럽게 증기가 배출 되도록 하십시오.
	중 (Normal)	00:20	흰쌀죽, 이류식	
	강 (More)	00:30	다양한 죽요리	
세척 Sterilize	약 (Less)	00:30	압력 없는 세척	아기 젖병, 내열유리 및 내열성 조리 도구 세척 시 사용하십시오.
	중 (Normal)	00:30	저압 세척	
	강 (More)	00:30	고압 세척	
찜 Steam	약 (Less)	00:03	야채	찜 요리는 내솥에 약간의 물을 붓고 제품의 구성품인 스테인레스 내솥 찜기 위에 음식을 올려 조리 하십시오. 음식이 너무 오래 익지 않도록 조리 후 압력 배출 버튼을 눌러 빠르게 감압시켜 주십시오.
	중 (Normal)	00:10	생선 및 해산물	
	강 (More)	00:15	육류	
압력요리 Pressure Cook	약 (Less)	00:20	직접 프로그램 설정	“압력강도(Pressure Level)”를 눌러 “고압(High Pressure)”, “저압(Low Pressure)”을 설정하십시오. 요리의 종류와 양에 따라 +/- 버튼으로 원하는 조리 시간을 설정하십시오.
	중 (Normal)	00:35		
	강 (More)	00:45		

* 밥(Rice) 버튼은 설정된 시간 외 사용자가 원하는 시간으로 조절이 불가능합니다.

* 조리시간을 임의로 조정 한 후 다시 초기 설정된 시간으로 리셋하고자 하는 경우 해당하는 조리 버튼을 짧게 눌러주세요.

* 전체 조리 버튼을 스마트 프로그램에서 설정된 시간으로 리셋하고자 하는 경우 취소(Cancel)버튼을 짧게 눌러주세요.

스마트 프로그램 (압력 기능 비사용 조리 버튼)

스마트 프로그램	설정	설정조리시간	요리의 종류	사용 방법
슬로우콕 Slow Cook	약 (Less)	04:00	일반적인 슬로우콕의 Low(약) 설정	압력배출버튼을 눌러 "Vent(배출)" 위치에 세팅 되게 하십시오.
	중 (Normal)		일반적인 슬로우콕의 Medium(중) 설정	
	강 (More)		일반적인 슬로우콕의 High(강) 설정	
볶음 Sauté	약 (Less)	00:30	끓이기 & 졸이기	볶음(Sauté)에서는 뚜껑을 사용하지 마십시오. 과열을 막기 위해 최대 30분 이내로 사용하십시오. 디스플레이가 "On(켜짐)"에서 예열 후 "Hot(뜨거움)"으로 바뀔 때 재료를 넣으십시오. 만일 "Hot(뜨거움)" 메시지가 나타나기 전에 재료를 넣으면, 메시지가 나오지 않을 수 있습니다.
	중 (Normal)		굽기, 소테	
	강 (More)		볶기	
요거트 Yogurt	약 (Less)	24:00	저온 발효	우유는 저온살균을 위해 최소 72℃ 가 되어야 합니다. 저온 살균된 우유는 43℃ 아래로 식혀주십시오. 기본 8시간 정도 발효를 시켜야 하며, 더 긴 시간을 발효 시키면 톡 쏘는 맛의 요거트를 만들 수 있습니다.
	중 (Normal)	08:00	유산균 넣은 발효	
	강 (More)	Boil	저온 살균 우유	
수비드 Sous Vide	25 - 90℃	03:00	달걀, 과일, 야채, 생선, 가금류, 돼지고기, 소고기, 양고기	조리시에는 가볍게 소금으로 양념을 하고 조리 후 맛을 내기 위해 시즈닝을 추가 하십시오. 생마늘 대신 마늘 파우더를 사용하십시오. 조리가 완료된 음식을 바로 먹지 않을 경우에는 조리용 비닐팩을 얼음물에 넣어 온도를 빠르게 낮추고 냉장 보관하십시오.

* 비압력 조리시에는 압력배출버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 딸깍 소리가 날 때까지 눌러 주십시오. "볶음(Sauté)"에서는 뚜껑을 열고 사용하십시오.

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 전원에 연결합니다.
5. 본체에 뚜껑을 덮고 시계 방향으로 돌려 잠급니다.
압력밸브버튼을 "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 한번의 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.
압력밸브버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 주십시오.

***Note :** 뚜껑이 잠겨있는 상태이거나 뚜껑이 없는 경우에만 설정된 온도 제어 시스템이 정상적으로 작동됩니다. 별도의 유리뚜껑을 사용하지 마십시오.
별도의 뚜껑을 사용하거나 뚜껑이 완전히 닫히지 않은 상태에서는 설정 온도 제어가 불가능합니다.

13. 요리 시간이 긴 경우, 물의 양을 밀봉된 조리용 비닐팩이 충분히 잠기도록 넣어주십시오.

***Note :** 물을 추가해야 할 경우에는 내솥 안에 있는 물과 비슷한 온도의 물을 추가해야 내솥의 물 온도가 내려가지 않습니다.

14. 요리가 완료되면 "End"가 표시됩니다.
본체의 뚜껑을 열고 조심스럽게 조리용 비닐팩을 물에서 꺼냅니다.

15. 조리용 비닐팩에서 재료를 꺼내고 익은 상태를 확인합니다.
온라인의 레시피 또는 수비드 조리방법을 참고하십시오.

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



Recipes

레시피

레시피 사용 설명서



3~4인분 **총 조리시간 3시간 55분**

필수 재료	옵션 재료	양념장	양념
돼지고기(삼겹살) 1.5kg 감(2개), 대파(1대), 호박(1/2개) 시래기 200g	청국장(1) 1/2컵(선택), 대파(1대), 양파(1개), 통후추(20알), 물엿수입(2컵)	식용유(400g), 간장(1/2컵), 대진(1/2컵), 후춧가루(1/2인)	물엿(100g)

- 1 돼지고기는 유통에 따라 4시간 동안 냉장을 한 뒤 흐르는 물에 깨끗하게 씻고,
- 2 깨끗한 칼로 손질 후 레고 대파는 1cm 길이로 썰고, 간파는 2등분하고,
- 3 인스턴트팟에 돼지고기, 청국장, 물(800cc)을 넣어 뚜껑을 닫은 뒤 압력요리(Pressure Cook) 기능을 선택해 조리시간을 10분으로 설정하고 조리 후 원료(1인) 시래기를 건져 물기를 짜내고,
- 4 인스턴트팟에 양념을 한 돼지고기, 필수재료, 물(2리터)을 넣고 뚜껑을 닫고 압력요리(Pressure Cook) 기능을 선택해 조리시간을 90분으로 설정하고,
- 5 조리 후 원료(1인) 양념장을 넣고, 시래기를 건져 물기를 짜내고, 양념을 넣고 조리시간을 10분으로 설정하고,
- 6 양념(Sauce) 기능을 선택해 조리시간을 10분으로 설정하고 양념, 시래기, 대파, 양파를 넣어 조리시간을 10분으로 설정하고,

TIP 양념을 선택하면 조리시간이 더 짧아집니다.

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 섞어주세요.

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



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

6 조리가 완료되면 압력밸브를 배출로 이동해 압력을 충분히 배출해 마무리.

TIP 압력강도는 고압으로 선택해요.

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 삶고,



4 조리가 완료되면 소고기는 체에 발쳐 건진 뒤 흐르는 물에 행구고,



5 인스턴트팟에 데친 소고기와 물(2.2L), **육수 재료**를 넣은 뒤 국/스프(Soup) 기능을 선택해 조리시간을 30분으로 설정하고,



6 조리가 완료되면 압력밸브를 배출로 이동해 압력을 충분히 배출한 뒤 **양념**하고 그릇에 담아 마무리.

TIP 예열시간은 20분 정도 소요되요.
압력강도는 고압으로 선택해요

TIP 무는 납작하게 썰고, 쪽파는 송송 썰어 올려요.



4인분



총 조리시간 45분

필수 재료

닭(볶음탕용 1kg), 양파(½개),
감자(2개), 대파(20cm),
자른 건고추(2개)

선택 재료

당근(½개), 깻잎(10장),
중국 당면(100g)

양념장

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(360ml)을 넣고,



- 4 뚜껑을 닫고 찜(Steam) 기능을 선택해
조리시간을 20분으로 설정한 뒤
조리가 완료되면 압력밸브를 배출로 이동해
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

백태(200g),
잣(60g), 소면(400g)

선택 재료

방울토마토(5개),
오이(1개)

양념

참깨(약간),
소금(약간)



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

TIP 예열시간은 20분 정도 소요돼요.
압력강도는 고압으로 선택해요.



- 2 조리가 완료되면 압력밸브를 배출로 이동해 압력을 충분히 배출한 뒤 뚜껑을 열고 흐르는 물에 여러번 비벼 콩껍질을 벗기고,



- 3 믹서에 익힌 콩과 잣, 물(360ml)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 행구고,

TIP 중간 불에서 끓어오르면 찬물(1/2컵)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(900ml),
무(300g), 감자(2개),
다시마(1장=10×10cm)

선택 재료

양파(1½개),
대파(1대),
풋고추(2개),
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,



4 인스턴트팟에 무, 감자, 고등어, 양파, 양념장 순으로 올린 뒤 물(100ml)을 붓고,



예열
10분

조리
20분

5 뚜껑을 닫고 육류(Meat) 기능을 선택해 조리시간을 20분으로 설정한 뒤 조리가 완료되면 압력밸브를 배출로 이동해 압력을 충분히 배출하고,



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(4개), 깎 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
잘길 만큼 찬물을 부어 반나절 핏물을 빼고



2 당근은 반 크기로 모서리를 둥글게 돌려 깎고
TIP 모서리를 둥글려 깎아 넣으면 익으면서 부서지지 않아요.



조리
10분

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



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



예열
20분

조리
50분

5 뚜껑을 닫은 뒤 찜(Steam) 기능을 선택해
조리시간을 50분으로 설정하고

TIP 압력강도는 고압으로 선택해요



6 조리가 완료되면 압력밸브를 배출로 이동해
압력을 충분히 배출하고 뚜껑을 열어
그릇에 담고 달걀지단을 올려 마무리.

TIP 떠오른 기름을 제거하면 맛이 더 깔끔해져요.

통삼겹수육



4인분



총 조리시간 50분

필수 재료
돼지고기(통삼겹살 800g)

고기 삶는 재료
소주(50ml), 된장(1T),
마늘(2쪽), 생강(1톨),
대파 초록 부분(1대),
통후추(5알), 월계수잎(2장)



- 1 인스턴트팟에 물(500ml), 돼지고기, **고기 삶는 재료**를 넣고,



- 2 뚜껑을 닫은 뒤 **찜(Steam)** 기능을 선택해 조리시간을 20분으로 설정하고,

TIP 압력강도는 고압으로 선택해요.

TIP 부드러운 식감을 좋아하시면 조리시간을 10분 더 추가해주세요.



- 3 조리가 완료되면 압력밸브를 배출로 이동해 압력을 충분히 배출한 뒤 뚜껑을 열고,



- 4 돼지고기를 건져 한 김 식히고 1cm 두께로 썰어 마무리.

달걀찜

2~3인분



총 조리시간 40분

필수 재료

달걀(6개),
다시마 육수(100ml)
Tip 찬물(100ml)에 다시마(1장=5x5cm)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 3/4정까지만 부어요.



4 인스틴트팟에 물(600ml)을 부은 뒤 스테인레스 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 스테인레스 찜기를 넣고,



3 물(350ml), 고구마를 넣고,



4 뚜껑을 닫은 뒤 찜(Steam) 기능을 선택해
조리시간을 20분으로 설정하고,

TIP 압력강도는 고압으로 선택해요



5 조리가 완료되면 압력밸브를 배출로 이동해
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 스테인레스 쪼개를 넣은 뒤 달걀을 올리고,



- 2 소금물을 붓고,



- 3 뚜껑을 닫은 뒤 쪼개(Stream) 기능을 선택하고 조리시간을 60분으로 설정하고,

TIP 압력강도는 고압으로 선택하세요.



- 4 조리가 완료되면 압력밸브를 배출로 이동해 압력을 충분히 배출한 뒤 뚜껑을 열고 그릇에 담아 마무리.

TIP 쪼개한 식감과 짙은 색의 구운 달걀을 원한다면 같은 방법으로 한번 더 반복하세요.

TIP 스테인레스 쪼개를 사용하면 인스턴트 팻 내 솔의 금힘을 최소화시킬 수 있어요. 금힘이 우려되는 재료를 조리할 땐 스테인레스 쪼개를 꼭 사용하세요.



요거트

600~700ml



총 조리시간 8시간 15분

필수 재료

우유(1000ml),
플레인 요거트(80g)



1 인스턴트팟에 우유를 넣고,



2 뚜껑을 닫은 뒤 요거트(Yogurt) 기능을
눌러 boil을 설정해 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(1/4개), 애호박(1/4개),
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(700ml), 소금(0.5t)을 넣고,



5 뚜껑을 닫은 뒤 죽(Pomidge) 기능을 선택해 조리시간을 30분으로 설정하고,



6 조리가 완료되면 압력밸브를 배출로 이동해 압력을 충분히 배출한 뒤 고루 저어 마무리.

TIP 압력강도는 고압으로 선택해요.

잡채



3인분



총 조리시간 12분

필수 재료

파프리카
(빨강, 노랑, 주황 각각 ¼개씩)
돼지고기(등심 150g)
당면(200g)

선택재료

표고버섯(1개)
느타리버섯(30g)

양념

소금(0.5T), 설탕(2T),
간장(2T), 꿀(1T),
참기름(약간),
후춧가루(약간)



1 파프리카는 도둑하게 채 썰고,
표고버섯은 모양대로 도둑하게 채 썰고,
느타리버섯은 밑동을 자른 뒤 날날이 가르고,
돼지고기는 도둑하게 채 썰고,



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



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



조리
10분

4 뚜껑을 열고 인스턴트팟에 식용유(1T)를 돌려
볶음(Saute) 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.

소고기 장조림

4인분



총 조리시간 1시간 20분

필수 재료

소고기(우둔살 600g),
마늘(8쪽)

선택 재료

삶은 달걀(3개)
파리고추(10개)

양념장

설탕(3T)+
청주(100ml)+
간장(150ml)



1 소고기는 찬물에 20분간 담가 핏물을 뺀 뒤 8등분하고,



2 파리고추는 꼭지를 뺀 뒤 꼬치로 구멍을 내고,



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



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

TIP 압력강도는 고압으로 선택해요.



5 조리가 완료되면 압력밸브를 배출로 이동해 압력을 충분히 배출한 뒤 뚜껑을 열고,



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

TIP 떠오른 거품을 걷어내면 국물 맛이 더 깔끔해요.

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°C로 설정하고 수비드 버튼을 다시 눌러 “+/-”버튼으로 3시간 조리시간을 설정하고,



5 예열이 끝난 뒤 삐 소리가 나면 밀봉한 삼겹살을 넣어 뚜껑을 잠그고,

TIP 조리가 완료되면 재료를 꺼내고 물을 비워주세요.



6 팻에 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(살차살 400g)

선택재료

그린빈스(30g),
방울토마토(6개),
샐러트(2개),
방울양배추(3개)

밀감

로즈메리(2줄기),
올리브유(4T),
소금(1t),
후춧가루(약간)

양념

식용유(1T)



- 1 소고기는 밀감해 지퍼백에 넣어 잘 밀봉하고,

TIP 진공팩을 넣어 진공포장기를 사용해 밀봉하면 더 좋아요.



- 2 방울토마토는 꼭지를 떼고, 샐러트와 방울양배추는 2등분하고,



- 3 인스턴트팟에 물(1.5L)을 부은 뒤 수비드 기능을 선택해 “+/-”버튼으로 65°C로 설정하고 수비드 버튼을 다시 눌러 “+/-”버튼으로 50분 조리시간을 설정하고,

예열
20분

조리
50분



- 4 예열이 끝난 뒤 삐 소리가 나면 밀봉한 소고기를 넣고 뚜껑을 잠그고,

TIP 조리가 완료되면 소고기를 꺼내고 물을 비워주세요.



- 5 찻에 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 스테이크소스나 씨가지를 올려 먹어도 맛있어요.

삼계탕

2인분



총 조리시간 57분

필수 재료

닭(영계 2마리=1kg),
참쌀(500g),
수삼(2뿌리)

선택재료

은행(30g), 밤(6알),
대추(6알), 마늘(6쪽),
대파(20cm)

양념

소금(약간),
후춧가루(약간)



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



2 닭 뱃속에 은행, 밤, 대추, 마늘, 참쌀을 넣고,



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



4 인스턴트팟에 닭, 수삼, 물(900ml)을 넣고,

TIP 물에 닭이 묵잠길 수 있도록 해주세요.



예열
32분
조리
25분

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

TIP 압력강도는 고압으로 선택해요.

TIP 묵무른 식감을 좋아하시면 조리시간을 5분 더 추가해 주세요.



6 조리가 완료되면 압력밸브를 배출로 이동해 압력을 충분히 배출한 뒤 그릇에 담고 대파를 송송 썰어 올려 마무리.

TIP 기호에 맞게 소금, 후춧가루를 넣어 드세요.

치즈케이크

지름 20cm x 1판 분량



총 조리시간 45분

쿠키지 재료
다이제스티브(6개),
버터(45g),

크림치즈 필링 재료
크림치즈(227g),
설탕(125g),
플레인 요거트(125g),
달걀(1개), 전분(8g)

필수 재료
지름 20cm 원형 케이크틀



1 비닐봉지에 다이제스티브를 담아 밀대로 밀어 곱게 부순 뒤 버터를 넣고 고루 섞어 쿠키지를 만들고,



2 전분을 제외한 **크림치즈 필링 재료**는 설탕이 녹을 때까지 고루 섞은 뒤 마지막에 전분을 넣어 섞고,



3 케이크틀에 쿠키지를 도톰하게 깔아 크림치즈 필링을 붓고,



4 인스턴트팟에 스테인레스 찜기를 넣고 물(250ml)을 부은 뒤 포일로 덮은 케이크틀을 올리고,



예열
10분

조리
35분

5 뚜껑을 닫은 뒤 케이크(Cake) 버튼을 누르고 압력강도는 고압, 조리시간을 35분으로 설정하고,



6 조리가 완료되면 압력밸브를 배출로 이동해 압력을 충분히 배출하고 꺼내 실온에서 20분간 식힌 뒤 틀에서 분리하고 냉장실에서 보관해 마무리.

TIP 생과일을 곁들여 먹어도 좋아요.



인스턴트팟과 함께
요리하는 즐거움을 경험하세요.

Instant Pot™

instantpot.co.kr

Instant Brands Inc.

11 300 Earl Grey Dr., Suite 383

Ottawa, Ontario

K2T 1C1

Canada

수입판매자 : 코렐브랜즈코리아 (주)

서울시 강남구 테헤란로 98길 8길 8층

고객센터 : 02-2670-7800