

Instant Pot™

# INSTANT POT DUO EASY™ 60

COOKING GUIDE BOOK





Instant Pot

인스턴트팟 레시피북



—  
똑 소리나는  
스마트한 인스턴트팟

한식에는 조리고, 찌고, 삶는 요리법이 특히 자주 등장해요.  
음식의 맛을 업그레이드시켜줄 뿐만 아니라 간을 잘 배게 하고,  
부드럽고 촉촉한 식감을 선사하죠.  
하지만 그만큼 준비부터 조리시간까지 다른 조리법에 비해  
2~3배는 더 많은 노력과 시간을 투자해야 한답니다.  
하지만 인스턴트팟을 사용하여 요리한다면  
이런 수고로움과 번거로움은 절반으로 줄일 수 있어요.  
물에 불려야 하는 쌀, 잡곡, 건나물 등은  
불릴 필요 없이 바로 인스턴트팟에 넣기만 하세요.  
꼭 끓이거나 뭉근하게 삶아야 하는 찜 요리도  
인스턴트팟을 사용한다면  
더 빠르고, 부드럽고, 맛있게 완성할 수 있답니다.  
다재다능한 인스턴트팟을 활용한 메뉴들을 지금 바로 만나보세요.

## <인스턴트팟> 퀵가이드

### 초기설정

※ 사용하기 전에 동봉된 안전사항 및 유지관리 매뉴얼에 있는 모든 중요 내용을 확인하시고 충분히 숙지하신 후 사용하십시오.

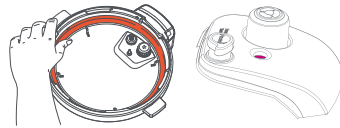
- 1 제품의 모든 포장재를 제거하고, 모든 구성품을 확인하십시오.



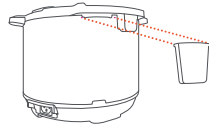
- 2 사용하기 전에 안전사항 및 유지관리 매뉴얼의, 모든 안전 사항 및 경고 스티커를 주의 깊게 읽고 반드시 지켜 주십시오.  
뚜껑, 내솥 등은 사용 전 베이킹소다, 식초, 중성세제를 이용하여 깨끗이 세척해 주세요, (연마제 세척방법은 뒷페이지 참조해 주세요)

- 3 평평하고 고정된 바닥에 제품을 올려두시고 다른 가열 제품과 가까운 곳에 제품을 두지 마십시오.

- 4 압력밸브, 플로트밸브(압력추)와 뚜껑 안쪽의 실리콘 패킹이 적절히 설치되어 있는지 확인하십시오.



- 5 구성품인 물받이를 본체의 뒷면 물받이 홈에 맞춰 제자리에 들어가도록 밀어서 설치해 주십시오.



### 스테인레스 스틸 내솥 사용 시 주의 사항

내솥을 본체에 넣기 전에, 내솥의 외부 표면과 가열판을 닦고 건조시키고 음식 잔여물이 남아 있지 않은지 확인하십시오.

내솥이 비어있는 상태로 사용하지 마십시오. 비어 있거나 충분한 수분이 없이 사용 시 작동이 되지 않거나 과열 내용물은 내솥의 3분의 2 이상 채우지 마십시오. 끓어나는 음식을 조리할 때에는 2분의 1 이상 채우지 마십시오.

심한 오염이 있는 경우 스폰지에 식초를 묻혀 문질러서 제거해 주십시오. 바닥에 딱딱하거나 눌어붙은 음식 잔여물이 있는 경우, 뜨거운 물에 담가 두었다가 불려서 세척하십시오.



### 제품 사용 방법



- 원하는 요리의 재료를 내솥에 넣어주세요. 재료는 내솥에 표시된 3분의 2 이상을 채우지 마십시오.  
조리 후 끓어나는 재료는 2분의 1 이상 채우지 마십시오.



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



- 뚜껑을 닫으면 압력 배출 버튼이 올라와 자동으로 "Seal(진공)"으로 설정됩니다.  
· 볶음 기능에서는 뚜껑을 열고 사용하세요.  
· 비압력 조리 시에는 압력 배출 버튼을 눌러 "Vent(배출)" 위치로 설정하세요. (요거트, 슬로우쿡)



- 원하는 조리 방법 버튼을 선택해 주세요.  
· 버튼을 누를 때마다 약, 중, 강으로 설정을 변경할 수 있습니다.  
· 설정에 따라 예열 및 조리시간은 설정되어 있습니다.  
· 원하는 조리 시간이 있다면 "+/-" 버튼으로 조절 할 수 있습니다.  
· "압력강도 (Pressure Level)" 버튼으로 고압 또는 저압으로 설정 하실수 있습니다.



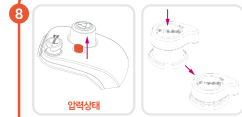
- 조리 설정이 끝나면 몇초의 시간이 흐른 뒤 예열을 시작했음을 알리는 "On"이 보여집니다.  
예열 시간은 5분에서 30분 이상, 재료의 양과 상태(냉동여부)에 따라 자동 설정됩니다.  
작동오류가 아니며 "On"이 표시되면 예열중이니 조리가 끝날 때까지 기다려 주세요. 밥(Rice) 버튼은 초기 설정된 시간 외 조절이 불가하며 작동시 "Auto"가 표시됩니다.



- 예열이 완료되면 요리 종류에 따라 다르게 세팅된 소요 시간이 카운트되며 해당 시간이 디스플레이에 표시됩니다.



- 볶음, 요거트 기능을 제외하고 조리 시간이 종료되면 자동으로 보온기능이 작동됩니다.  
보온 기능을 원치 않을 경우 보온 버튼을 눌러 설정을 꺼주세요.



- 플로트밸브가 올라와 있는 압력상태에서는 뚜껑을 열지 마세요. 조리가 종료되면 압력 배출 버튼을 눌러 증기를 배출해 주세요.



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



## <인스턴트팟> 매뉴얼



### Soup 국/스프

수분이 많은 국이나 스프 요리를 조리할 때 사용하세요.

### Meat 육류

육류를 압력을 사용하여 부드럽게 조리할 때 사용하세요.

### Bean 콩요리

오랜 시간이 걸리는 콩류 또는 건나물 등을 조리할 때 사용하세요.

### Poultry 삼계탕

삼계탕, 닭고기, 오리고기 등을 조리할 때 사용하세요.

### Slow Cook 슬로우쿡

육류, 찜 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.

### Multigrain 잡곡

현미, 잡곡밥을 조리할 때 사용하세요. 곡물의 질감에 따라 압력강도와 시간을 설정하세요.

### Porridge 죽

오트밀죽, 이류식 등 다양한 죽 요리를 조리할 때 사용하세요.

### Steam 찜

채소, 해산물 및 육류를 압력을 사용하여 조리할 때 사용하세요.

### Yogurt 요거트

요거트, 발효식품을 조리하거나 우유를 저온 살균할 때 사용하세요.

### Pressure Cook 압력요리

육류, 생선류, 해산물류를 압력을 사용하여 찜 때 선택해 주세요.

### Keep Warm 보온

음식을 따뜻하게 유지할 때 사용하세요.

### Cancel 취소

조리를 중지할 때 사용하세요.

## <인스턴트팟> 레시피 사용설명서

### 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.

### 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.



### 총 조리시간

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

### 양념

해당 메뉴에 맛을 내기 위해서 쓰이는 재료를 말해요.

### TIP

조리 시 알아두면 유용한 정보와 보관방법, 시간을 알려드려요.



국 & 탕 & 찌개

# 소고기무국

3~4인분



총 조리시간 35분

## 필수 재료

무(200g),  
소고기(양지 400g),  
대파(20cm)

## 양념

참기름(1T),  
다진 마늘(1T),  
국간장(2T),  
소금(1t)



**1** 무는 납작 썰고, 소고기는 한입 크기로 썰고, 대파는 송송 썰고,

**2** 볶음(Sauté) 기능을 선택해 조리시간을 10분으로 설정하고,



**3** 인스턴트팟에 참기름(1T)을 두른 뒤 소고기, 무, 다진 마늘(1T), 국간장(2T), 소금(1t)을 넣어 볶고,

**4** 조리가 완료되면 물(2L)을 붓고,



**5** 뚜껑을 닫은 뒤 국/스프(Soup) 기능을 선택해 조리시간을 15분으로 설정하고,

**6** 조리가 완료되면 압력배출버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출하고, 뚜껑을 열고 송송 썬 대파를 올려 마무리.

**Tip** 압력강도는 고압으로 선택해요.



# 소고기미역국

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(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 압력배출버튼을 "Vent(배출)"로  
위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출해 마무리.

**Tip** 압력강도는 고압으로 선택해요.



# 목살김치찌개



3인분



총 조리시간 30분

## 필수 재료

대파(20cm),  
양파(½개),  
김치(¼포기),  
돼지고기(목살 300g)

## 양념

청주(1T)

## 양념장

고춧가루(1T) +  
새우젓(1T) + 간장(1T) +  
다진 마늘(1T) +  
후춧가루(약간)



조리  
10분

**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,



예열  
10분

조리  
10분

**5** 뚜껑을 덮은 뒤 국/스프(Soup) 기능을 선택해 조리시간을 10분으로 설정하고,

**Tip** 압력강도는 고압으로 선택해요.



**6** 조리가 완료되면 압력배출버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출하고, 뚜껑을 열고 송송 썬 대파를 올려 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,



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

조리  
20분



**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 30분으로 설정하고,

**Tip** 예열시간은 20분 정도 소요돼요.

**Tip** 압력강도는 고압으로 선택해요.



**6** 조리가 완료되면 압력배출버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출하고, 양념하고 그릇에 담아 마무리.

**Tip** 무는 납작하게 썰고, 쪽파는 송송 썰어 올려요.



# 등뼈감자탕



3~4인분



총 조리시간 1시간 50분

## 필수 재료

돼지고기(등뼈 1.3kg),  
감자(3개),  
대파(1대), 깻잎(10장),  
시래기(20g)

## 육수 재료

생강(1톨), 마늘(5쪽),  
대파(1대), 양파(½개),  
통후추(5알),  
월계수잎(2장)

## 양념장

고춧가루(2T),  
다진 마늘(2T),  
다진 생강(1t), 된장(3T),  
후춧가루(약간)

## 양념

들깨가루(2T)



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



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



**3** 시래기와 물(800ml)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** 조리가 완료되면 압력배출버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출한 뒤, 뚜껑을 열어 육수 재료를 건져내고,

**Tip** 기름을 걷어내면 국물 맛이 더 깔끔해져요.



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



# 삼계탕

2인분



총 조리시간 57분

## 필수 재료

닭(영계 2마리),  
참쌀(500g),  
수삼(2뿌리)

## 선택 재료

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 배속에 은행, 밤, 대추, 마늘, 참쌀을 넣고,



**3** 한쪽 다리에 칼집을 낸 뒤 다른 쪽 다리를 넣어 서로 엇갈리게 끼고,



**4** 인스턴트팟에 닭, 수삼, 물(900ml)을 넣고,



예열  
32분

조리  
25분

**5** 뚜껑을 닫은 뒤 삼계탕(Poultry) 기능을 선택해 조리시간을 25분으로 설정하고,

**Tip** 압력강도는 고압으로 선택해요.



**6** 조리가 완료되면 압력배출버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출하고, 그릇에 담고 대파를 송송 썰어 올려 마무리.

**Tip** 기호에 맞게 소금, 후춧가루를 넣어 드세요.





  
조림  
&  
찜

# 소고기장조림



4인분



총 조리시간 1시간 35분

## 필수 재료

소고기(우둔살 300g),  
마늘(3쪽)

## 선택 재료

삶은 달걀(2개),  
파리고추(10개)

## 양념장

설탕(2T)+  
청주(100ml)+  
간장(150ml)



**1** 소고기는 찬물에 20분간 담가 핏물을 뺀 뒤 8등분하고,



**2** 파리고추는 꼭지를 떼낸 뒤 꼬치로 구멍을 내고,



**3** 인스턴트팟에 핏물을 뺀 소고기와 물(1L)을 넣은 뒤 양념장을 넣고,



**4** 뚜껑을 닫은 뒤 육류(Meat) 기능을 선택해 조리시간을 45분으로 설정하고,

**Tip** 압력강도는 고압으로 선택해요.



**5** 조리가 완료되면 압력배출버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출하고, 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.



# 고등어 무조림

4인분



총 조리시간 35분

## 필수 재료

손질 고등어(3마리),  
쌀뜨물(900ml),  
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,



**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 압력배출버튼을 "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 조리 마무리.



# 달걀찜

2~3인분



총 조리시간 45분

## 필수 재료

달걀(6개),  
다시마 육수(100ml)

**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 3/4지점까지만 부어요.



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



예열  
10분

조리  
35분

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



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



# 돼지등갈비김치찜

3인분



총 조리시간 45분

## 필수 재료

돼지고기(등갈비 700g),  
묵은지(½포기),  
대파(1대)

## 양념

고춧가루(1T),  
다진 마늘(1T),  
식용유(2T)



**1** 돼지고기는 30분간 핏물을 빼고,



**2** 대파는 길게 반 갈라 5cm 길이로 자르고,



**3** 인스턴트팟에 돼지고기, 묵은지, 대파, 양념, 물(150ml)을 넣고,



**4** 뚜껑을 닫은 뒤 찜(Steam) 버튼을 선택해 조리시간을 25분으로 설정하고,

**Tip** 압력강도는 고압으로 선택해요.



**5** 조리가 완료되면 압력배출버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출하고, 뚜껑을 열어 마무리.



# 안동찜닭



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 압력배출버튼을 "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.



# 소갈비찜

5~6인분



총 조리시간 1시간 20분

## 필수 재료

소고기(갈비찜용 2kg), 당근(1개),  
건표고버섯(4개), 간 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 배음료 또는  
파인애플즙을 사용해도 좋아요.



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



**2** 당근은 밤 크기로 모서리를 둥글게 돌려깎고,  
**Tip** 모서리를 둥글려 깎아 넣으면 익으면서 부서지  
지 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 **양념장**을 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 압력배출버튼을 "Vent(배출)"로  
위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출하고,  
뚜껑을 열어 그릇에 담고 달걀지단을 올려 마무리.

**Tip** 떡꼬치 기름을 제거하면 맛이 더 깔끔해져요.



# 통삼겹수육



4인분



총 조리시간 1시간 10분

## 필수 재료

돼지고기(통삼겹살 400g)

## 고기 삶는 재료

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



- 1 인스턴트팟에 물(1.5L), 돼지고기, **고기 삶는 재료**를 넣고,



예열  
30분

조리  
40분

- 2 뚜껑을 닫은 뒤 찜(Steam) 기능을 선택해 조리시간을 40분으로 설정하고,  
**Tip** 압력강도는 고압으로 선택해요.



- 3 조리가 완료되면 압력배출버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출하고, 뚜껑을 열고,



- 4 돼지고기를 건져 한 김 식히고 1cm 두께로 썰어 마무리.



# 고구마찜

3인분



총 조리시간 30분

필수 재료  
고구마(6~7개)



1 고구마는 껍질째 깨끗하게 씻고,



2 인스턴트팟에 스테인레스 찜기를 넣고,



3 물(600ml), 고구마를 넣고,



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

Tip 압력강도는 고압으로 선택해요.



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



밥 & 주



# 쌀밥

6인분



총 조리시간 22분

필수 재료

쌀(600g)



**1** 쌀은 두세 번 깨끗하게 씻고,



**2** 인스턴트팟에 씻은 쌀을 얹은 뒤 물(540ml)을 붓고,



예열  
10분

조리  
12분

**3** 뚜껑을 닫은 뒤 밥(Rice) 기능을 선택하고,  
**Tip** 설정은 중(Normal)으로, 압력강도는 고압으로 선택해요.



**4** 조리가 완료되면 압력배출버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출하고, 뚜껑을 열고,

**Tip** 쌀을 불리지 않고도 바로 조리 가능해요.



**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(450ml)을 붓고,



**3** 뚜껑을 닫은 뒤 잡곡(Multigrain) 기능을 선택하고,

**Tip** 설정은 약(Less)으로, 압력강도는 고압으로 선택해요.



**4** 조리가 완료되면 5분간 뜸 들인 뒤 압력배출버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출하고, 뚜껑을 열고,

**Tip** 잡곡을 불리지 않고도 바로 조리 가능해요.



**5** 고루 저은 뒤 그릇에 담아 마무리.



# 잡곡밥



2~3인분



총 조리시간 45분

필수 재료

오곡(150g), 쌀(75g)



**1** 오곡과 쌀은 두세 번 깨끗하게 씻고,



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



**3** 뚜껑을 닫은 뒤 잡곡(Multigrain) 기능을 선택하고,

**Tip** 설정은 약(Less)으로, 압력강도는 고압으로 선택해요.



**4** 조리가 완료되면 5분간 뜸 들인 뒤 압력배출버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출하고, 뚜껑을 열고,



**5** 고루 저은 뒤 그릇에 담아 마무리.



# 곤드레밥

4인분



총 조리시간 57분

## 필수 재료

건곤드레나물(40g), 쌀(300g)

양념 소금(1½T), 들기름(2T)

## 양념장

고춧가루(1½T)+간장(4T)+다진 마늘(1t)  
+참기름(2T)+참깨(1t)

Tip 기호에 따라 송송 썬 쪽파나 고추를 곁들여 드세요.



1 건곤드레나물은 흐르는 물에 3~4번 깨끗하게 씻고,



2 인스턴트팟에 건곤드레나물을 넣은 뒤 소금물(물2.5L+소금1T)을 붓고,



예열  
20분

조리  
12분

3 뚜껑을 닫은 뒤 콩요리(Bean) 기능을 선택해 조리시간은 12분으로 설정한 뒤 조리가 완료되면 압력배출버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출하고,

Tip 압력강도는 고압으로 선택해요.



4 뚜껑을 열고 곤드레를 건져 찬물에 충분히 헹궈 물기를 꼭 짰 뒤 양념에 버무리고,



5 쌀과 양념한 곤드레나물을 넣어 물(300ml)을 부은 뒤 뚜껑을 열고 밥(Rice) 기능을 선택하고,

Tip 예열시간은 10분 정도 소요돼요.

Tip 설정은 중(Normal)으로, 압력강도는 고압으로 선택해요.



6 조리가 완료되면 압력배출버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출하고, 뚜껑을 열어 밥을 고루 저은 뒤 양념장을 곁들여 마무리.



# 쇠고기이유식



700ml×1병 분량



총 조리시간 1시간 30분

## 필수 재료

소고기(우둔살 60g),  
새송이버섯(¼개),  
쌀(90g)

## 선택 재료

양파(¼개)

## 양념

참기름(1T)



- 1 인스턴트팟에 소고기를 넣은 뒤 물(700ml)을 붓고,



- 2 뚜껑을 닫은 뒤 찜(Steam) 기능을 선택해 조리시간을 35분으로 설정하고,

**Tip** 압력강도는 강으로 선택해요.



- 3 조리가 완료되면 삶은 소고기는 꺼내 잘게 다지고, 양파, 새송이버섯도 잘게 다지고,

**Tip** 소고기 육수는 버리지 말고 체에 걸러 사용해요.



- 4 인스턴트팟에 참기름(1T)을 두른 뒤 다진 소고기와 채소, 쌀을 넣고,



- 5 뚜껑을 닫은 뒤 죽(Porridge) 기능을 선택해 조리시간을 25분으로 설정하고,

**Tip** 압력강도는 고압으로 선택해요.



- 6 조리가 완료되면 압력배출버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출하고, 뚜껑을 열고 고루 저어 마무리.

**Tip** 죽은 한 김 식혀 이유식용 내열 용기에 담아 얼려 보관해도 좋아요.

# 쇠고기채소죽

700ml×1병 분량



총 조리시간 55분

## 필수 재료

당근(¼개), 애호박(¼개),  
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,



예열  
15분

조리  
30분

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

**Tip** 압력강도는 고압으로 선택해요.



**6** 조리가 완료되면 압력배출버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출한 뒤, 고루 저어 마무리.



# 단호박죽

3~4인분



총 조리시간 45분

## 필수 재료

단호박(1개 = 500~600g),  
참쌀(100g),  
팥(50g)

## 양념

설탕(4T),  
소금(1T)



**1** 단호박은 반 갈라 씨를 제거한 뒤 껍질을 벗겨 큼직하게 썰고,



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



예열  
15분

조리  
30분

**3** 뚜껑을 닫은 뒤 죽(Porridge) 기능을 선택해 조리시간을 25분으로 설정하고,

**Tip** 압력강도는 고압으로 선택해요.



**4** 조리가 완료되면 압력배출버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출하고, 뚜껑을 열어 핸드믹서로 곱게 갈고,



**5** 그릇에 담아 마무리.

**Tip** 내열 밀폐용기에 담아 냉장고에 보관해도 좋아요.

# 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(750ml)을 넣은 뒤 양념을 넣어 고루 섞고,



**4** 뚜껑을 닫은 뒤 죽(Porridge) 기능을 선택해 조리시간을 30분으로 설정하고,

**Tip** 압력강도는 고압으로 선택해요.



**5** 조리가 완료되면 압력배출버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출하고, 뚜껑을 열어 핸드믹서로 곱게 갈고,



**6** 그릇에 담아 마무리.  
**Tip** 호두나 잣 등을 곁들여도 좋아요.



# 약식

2~3인분



총 조리시간 27분

## 필수 재료

밤(6알), 대추(4알),  
찹쌀(450g),  
잣(2T),  
참기름(2T)

## 선택 재료

캐슈넛(2T)

## 양념

황설탕(100g),  
계핏가루(약2t),  
간장(3T),  
식용유(1T)



**1** 밤은 2등분하고, 대추는 돌려 깎아 굵게 썰고, 캐슈넛은 굵게 다지고,



**2** 인스턴트팟에 물(450ml)과 **양념**을 넣고,



조리  
5분

**3** 볶음(Sauté) 기능을 선택해 조리시간을 5분으로 설정해 설탕이 녹을 때까지 끓이고,



**4** 찹쌀은 두세 번 깨끗하게 씻어 인스턴트팟에 넣은 뒤 손질한 재료와 잣(2T)을 넣고,



예열  
10분

조리  
12분

**5** 뚜껑을 닫은 뒤 밥(Rice) 기능을 선택하고, 설정은 중(Normal)으로, 압력강도는 고압으로 선택해요.



**6** 조리가 완료되면 내열용기에 담고 한 김 식힌 뒤 참기름(2T)을 발라 마무리.





# 맥반석달걀

11개 기준



총 조리시간 1시간

필수 재료  
달걀(11개)

소금물  
소금(1T) +  
물(400mL) +  
식초(1t)



1 인스턴트팟에 스테인레스 찜기를 넣은 뒤 달걀을 올리고,



2 소금물을 붓고,



3 뚜껑을 닫은 뒤 육류(Meat) 기능을 선택하고 조리시간을 60분으로 설정하고,  
**Tip** 압력강도는 고압으로 선택해요.



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

**Tip** 쫄득한 식감과 질은 색의 구운 달걀을 원한다면 같은 방법으로 한 번 더 반복해요.

**Tip** 스테인레스 찜기를 사용하면 인스턴트팟 내솥의 굽힘을 최소화 시킬 수 있어요. 굽힘이 우려되는 재료를 조리할 땐 스테인레스 찜기를 꼭 사용하세요.

# 요거트



600~700ml기준



총 조리시간 8시간 15분

## 필수 재료

우유(1000ml),  
플레인 요거트(80g)



**1** 인스턴트팟에 우유를 넣고,



**2** 요거트(Yogurt) 기능, 설정은 강(More)으로 설정해 우유를 데우고,



**3** 데운 우유에 플레인 요거트를 넣어 고루 저고,



**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.



# 식혜



1.8L 기준



총 조리시간 4시간 10분

필수 재료

엿기름(250g), 밥(1공기), 설탕(180g)



**1** 엿기름을 물(1L)에 담가 30분 이상 불리고,



**2** 물(2.5L)을 더 넣어 뽀얀 국물이 나올 때까지 주무른 뒤 엿기름물을 체에 걸러 건더기는 버리고,



**3** 엿기름 물은 양금이 가라앉을 때까지 30분~1시간 이상 두고,



**4** 양금이 가라앉으면 깨끗한 윗물만 따라 밥과 함께 인스턴트팟에 넣고,



조리  
4시간

**5** 뚜껑을 닫은 뒤 보온(Keep Warm) 기능을 선택해 조리시간을 4시간으로 설정하고,



**6** 조리가 완료되면 뚜껑을 열어 설탕을 넣고 볶음(Sauté) 기능을 선택해 조리시간을 10분으로 설정하고 끓인 뒤 한 김 식혀 마무리.

**Tip** 밥알을 건져 찬물에 헹궈 냉장 보관한 뒤 먹을 때마다 꺼내 식혜에 타드세요.

# 무수분카레



3인분



총 조리시간 38분

## 필수 재료

양파(3개), 토마토(2개),  
감자(1개), 당근(1/2개)

## 양념

시판 카레가루(1/2봉 = 50g)



**1** 양파는 도톰하게 채 썰고, 토마토는 잘게 썰고, 감자와 당근은 큼직하게 각둑 썰고,



조리  
6분

**2** 인스턴트팟에 식용유(1.5T)를 두른 뒤 볶음(Sauté) 기능을 선택해 조리시간을 6분으로 설정하고,



**3** 손질한 채소를 넣어 볶고,



예열  
10분

조리  
20분

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

**Tip** 압력강도는 고압으로 선택해요.



**5** 조리가 완료되면 압력배출버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출한 뒤 뚜껑을 열어 카레가루를 넣어 고루 풀고,



**6** 볶음(Sauté) 기능을 선택해 조리시간을 2분으로 설정하고 고루 저어 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** 인스턴트팟에 씻은 백태, 물(720ml)을 넣고 뚜껑을 닫은 뒤 콩요리(Bean) 기능을 선택해 조리시간을 40분으로 설정하고,

**Tip** 예열시간은 20분 정도 소요돼요.

**Tip** 압력강도는 고압으로 선택해요.



**2** 조리가 완료되면 압력배출버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출하고, 뚜껑을 열고 흐르는 물에 여러번 비벼 콩껍질을 벗기고,



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

**Tip** 기호에 따라 얼음을 넣어도 좋아요.



**4** 방울토마토는 2등분하고, 오이는 채 썰고,



**5** 냄비에 넉넉하게 물을 부은 뒤 끓어오르면 소면을 넣어 7~8분간 삶아 건져 찬물에 헹구고, 중간 불에서 끓어오르면 찬물(1/2컵)을 부어 다시 끓어오를 때까지 삶아주세요.

**Tip**



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

**Tip** 기호에 따라 소금(약간)을 넣어 드세요.

# 잡채



3인분



총 조리시간 12분

## 필수 재료

파프리카(빨강,  
노랑, 주황 각각 1/4개씩),  
돼지고기(등심 150g),  
당면(200g)

## 선택 재료

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 낱알이 가르고,  
돼지고기는 도둑하게 채 썰고,

**2** 인스턴트팟에 당면을 넣은 뒤 물(250ml)에  
참기름과 후춧가루를 제외한 **양념**을 넣어  
뚜껑을 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.



# 귤카야잼



500ml×2병 분량



총 조리시간 30분

## 필수 재료

귤(6개),  
달걀(3개),  
황설탕(120g),  
코코넛밀크(300ml)

## 전분물

전분(2T)+물(2T)



1 귤은 껍질을 벗긴 뒤 믹서에 넣어 곱게 갈고,



2 달걀은 곱게 풀어 체에 걸러 인스턴트팟에 부은 뒤 황설탕, 코코넛밀크를 넣어 고루 섞고,



조리  
5분

3 볶음(Sauté) 기능을 선택해 조리시간을 5분으로 설정한 뒤 고루 저으며 설탕을 녹이고,



4 체에 거른 달걀물과 귤즙을 부은 뒤 고루 섞고,



예열  
10분

조리  
15분

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



6 조리가 완료되면 전분물을 넣고 거품기로 고루 풀어 마무리.

# 치즈케이크

지름 20cm×1판 분량



총 조리시간 45분

## 쿠키지 재료

다이제스티브(6개),  
버터(45g)

**Tip** 버터는 실온에 30분전 미리 꺼내주세요.

## 크림치즈 필링 재료

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

## 필수 재료

지름 20cm 원형 케이크틀



**1** 비닐봉지에 다이제스티브를 담아 말대로 밀어 곱게 부순 뒤 버터를 넣어 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 압력요리(Pressure Cook) 버튼을 누르고 압력강도는 고압, 조리시간을 35분으로 설정하고,



**6** 조리가 완료되면 압력배출버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출하고, 케이크를 꺼내 실온에서 20분간 식힌 뒤 틀에서 분리하고 냉장실에서 보관해 마무리.

**Tip** 생과일을 곁들여 먹어도 좋아요.





양식

# 에니언수프



2~3인분



총 조리시간 1시간 5분

## 필수 재료

양파(3개),  
월계수잎(1장),  
화이트와인(100ml)

## 선택 재료

파슬리가루(약간)

## 양념

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 압력배출버튼을 "Vent(배출)"로  
위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출하고,  
뚜껑을 열고 그릇에 담아 파슬리가루를 뿌려 마무리.  
**Tip** 마른 팬에 살짝 구운 바게트를 곁들여도 좋아요.



# 닭고기크림스튜

2인분



총 조리시간 40분

## 필수 재료

닭(다릿살 300g),  
양파(1개), 감자(2개)

## 선택 재료

브로콜리(¼개),  
파슬리가루(약간)

## 밑간

청주(1T), 소금(1t),  
후춧가루(약간)

## 양념

버터(2T), 우유(500ml),  
생크림(500ml), 소금(1t),  
후춧가루(약간)



**1** 닭은 큼직하게 썰고,  
브로콜리는 한입 크기로 썰고,  
양파와 감자는 4등분하고,



**2** 닭은 **밑간**하고,



**3** 볶음(Sauté) 기능을 선택해 조리시간을  
40분으로 설정한 뒤 버터(2T)가 녹으면  
밑간한 닭을 넣어 5분간 굽고,



**4** 손질한 채소를 넣어 5분간 더 볶고,



**5** 우유(500ml)와 생크림(500ml)을 부은 뒤  
뚜껑을 덮어 육류(Meat) 기능을 선택해  
조리시간을 20분으로 설정하고,



**6** 조리가 완료되면 소금(1t), 후춧가루로  
간하고 파슬리가루를 뿌려 마무리.

**Tip** 압력강도는 저압으로 선택해요.



# 비프스튜

3인분



총 조리시간 1시간 5분

## 필수 재료

소고기(등심 500g),  
양파(½개), 감자(1½개),  
당근(¼개), 마늘(3쪽)

## 소스 재료

홀토마토(2개), 월계수잎(1장),  
흑설탕(2T), 우스터소스(3T),  
데미글라스 소스(2T),  
치킨 스톡(1t)

## 양념

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,



예열  
15분

조리  
45분

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

**Tip** 압력강도는 고압으로 선택해요.



**6** 조리가 완료되면 압력배출버튼을 "Vent(배출)"로  
위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출하고,  
뚜껑을 열고 **전분물**을 부어 고루 섞은 뒤  
파슬리가루를 뿌려 마무리.



# 매쉬드포테이토

5인분



총 조리시간 35분

## 필수 재료

감자(5개), 우유(200mL),  
버터(2T)

Tip 우유 대신 생크림을 사용해도 좋아요.

## 양념

후춧가루(약간),  
파슬리가루(약간)



1 감자는 껍질을 제거한 뒤 큼직하게 썰고,



2 인스턴트팟에 감자, 우유를 넣고,



예열  
20분

조리  
15분

3 뚜껑을 닫은 뒤 찜(Steam) 기능을 선택해  
조리시간을 15분으로 설정하고,

Tip 압력강도는 고압으로 선택해요.



4 조리가 완료되면 압력배출버튼을 "Vent(배출)"로  
위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출하고,  
감자를 곱게 으깨고,



5 으깬 감자를 체에 거른 뒤 버터(2T)를 넣어  
교루 섞고,



6 후춧가루, 파슬리가루를 뿌려 마무리.



# 해물빠에야



4인분



총 조리시간 26분

## 필수 재료

쌀(360g), 양파(½개),  
청피망(1개), 홍피망(1개),  
손질 홍합(200g),  
오징어(1마리)

## 선택 재료

청양고추(1개),  
새우(4마리)

## 양념

다진 마늘(1T),  
올리브유(2T),  
소금(약간),  
후춧가루(약간)

## 카레 양념

카레가루(4T) +  
뜨거운 물(720mL)



**1** 쌀은 깨끗이 씻고, 양파, 피망, 고추는 작게 썰고,



**2** 홍합은 수염을 제거한 뒤 껍데기를 비벼가며 씻고, 오징어는 내장과 껍질을 제거한 뒤 동그란 모양으로 썰고, 새우는 물총, 껍질, 머리를 제거하고,



조리  
4분

**3** 볶음(Sauté) 기능을 선택해 조리시간을 4분으로 설정하고,



**4** 쌀, 양념을 넣어 볶다가 조리가 완료되면 양파, 피망, 고추, 카레 양념, 해산물을 넣고,



예열  
10분

조리  
12분

**5** 뚜껑을 닫고 밥(Rice) 기능을 선택하고,  
**Tip** 예열시간은 10분 정도 소요돼요.  
**Tip** 설정은 중(Normal)으로, 압력강도는 고압으로 선택해요.



**6** 조리가 완료되면 압력배출버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출하고, 고루 저은 뒤 그릇에 담아 마무리.



# 해산물플래터



4인분



총 조리시간 30분

## 필수 재료

타이거새우(8마리),  
백합(200g),  
홍합(100g), 오징어(1마리),  
절단 꽃게(2마리), 관자(50g)

## 양념

마늘가루(3T),  
파슬리가루(1T),  
소금(1T),  
후춧가루(약간)

## 소스

핫소스(2T) +  
스리라차소스(1T) +  
마요네즈(1T) +  
후춧가루(약간)



**1** 타이거새우, 백합, 홍합, 오징어, 꽃게, 관자는  
양념에 버무리고,



**2** 인스턴트팟에 스테인레스 찜기를 넣은 뒤  
물(250ml)을 붓고,



**3** 양념에 버무린 해산물을 넣고,



**4** 뚜껑을 닫고 압력요리(Pressure Cook)  
기능, 압력강도는 저압, 조리시간은 20분으로  
설정하고,



**5** 조리가 완료되면 압력배출버튼을  
"Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을  
충분히 배출하고, 뚜껑을 열고,



**6** 해산물을 그릇에 담고 **소스**를  
곁들여 마무리.



# 치즈닭구이



3~4인분



총 조리시간 30분

## 필수 재료

닭(1마리 = 10호),  
통조림 옥수수(100g),  
모짜렐라 치즈(200g)

## 양념

설탕(2T),  
녹인 버터(1T),  
마요네즈(1T)

## 밑간

고춧가루(1T),  
허브솔트(1T),  
파슬리가루(1T), 버터(2T),  
다진 마늘(2T), 핫소스(1T)



**1** 닭은 날개 끝과 꽂지, 지방 부분을 잘라낸 뒤 배 안쪽까지 깨끗이 씻고,



**2** 통조림 옥수수는 **양념**에 고루 버무리고,



**3** 손질한 닭 뱃속에 양념한 옥수수를 넣은 뒤 꼬치로 여미고,



**4** 닭 겉면에 **밑간**을 고루 발라 10분간 재우고,



**5** 인스턴트팟에 스테인레스 찜기를 넣은 뒤 물(2컵)을 부어 뚜껑을 닫고 압력요리(Pressure Cook) 기능, 압력강도는 고압, 조리시간은 20분으로 설정하고,



**6** 조리가 완료된 닭을 꺼낸 뒤 배를 갈라 모차렐라치즈를 올리고 200℃로 예열한 오븐에서 5분간 구워 마무리.

**Tip** 예열시간은 10분 정도 소요돼요.



# 참스테이크



2인분



총 조리시간 50분

## 필수 재료

양파(1개), 파프리카(빨강,  
노랑 각각 ¼개씩),  
당근(¼개), 양송이버섯(3개),  
소고기(스테이크용 300g)

## 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  
35분으로 설정하고,

**Tip** 예열시간은 10분 정도 소요돼요.

**Tip** 압력강도는 고압으로 선택해요.



**4** 조리가 완료되면 압력배출버튼을 "Vent(배출)"로  
위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출하고,  
뚜껑을 열어 나머지 손질한 채소와 소스를 넣고,



조리  
5분

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



**6** 그릇에 담아 마무리.



# 바비큐립구이



4인분



총 조리시간 55분

## 필수 재료

돼지고기(등갈비 700g)

## 드라이 럽

파슬리가루(1T),  
오레가노(1T),  
바질가루(1T),  
허브솔트(2T)

## 폭립 소스

간장(1T), 다진 마늘(2T),  
물엿(3T), 굴소스(1T),  
스테이크소스(3T),  
우스터소스(2T), 케첩(2T)



**1** 등갈비는 30분간 찬물에 담가 핏물을 빼 물기를 제거하고,



**2** 드라이 럽을 앞뒤로 골고루 바르고,



**3** 인스턴트팟에 스테인레스 찜기를 넣은 뒤 물(250ml)을 부어 등갈비를 넣고,



**4** 뚜껑을 덮고 압력요리(Pressure Cook) 기능, 압력강도는 고압, 조리시간은 35분으로 설정하고,



**5** 조리가 완료되면 압력배출버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출하고, 뚜껑을 열어 소고기를 꺼내 마디마다 썰고,



**6** 볶음(Sauté) 기능을 선택해 조리시간을 10분으로 설정하고 폭립 소스와 등갈비를 넣어 바짝 조리 마무리.



# 브리스킷&비프타코



6인분



총 조리시간 1시간 40분

## 필수 재료

소고기(양지 1kg), 양파(½개),  
토마토(½개), 고수(30g),  
토르티야(6~8장)

## 양념

식용유(2T)

## 밑간

파슬리가루(1T), 오레가노(1T),  
황설탕(1T), 고운 고춧가루(1T),  
후춧가루(1T), 카레가루(1T),  
다진 마늘(1T), 디종 머스터드(4T)

## 살사소스

소금(1t), 설탕(1t),  
후춧가루(약간),  
레몬즙(1T), 올리브유(1T)



1 소고기는 **밑간**해 2시간 정도 냉장실에서 숙성하고,



2 중간 불로 달군 팬에 식용유(2T)를 둘러 숙성한 소고기를 앞뒤로 5분씩 굽고,



3 인스턴트팟에 스테인레스 찜기를 넣어 물(250ml)을 부은 뒤 구운 소고기를 넣고,



4 뚜껑을 닫고 압력요리(Pressure Cook) 기능, 압력강도는 고압, 조리시간은 60분으로 설정하고,

예열  
40분

조리  
60분



5 조리가 완료되면 압력배출버튼을 "Vent(배출)"로 위치하도록 눌러 압력을 충분히 배출하고, 뚜껑을 열어 소고기를 꺼내 결대로 잘게 찢고,



6 양파(½개)는 채 썰고, 나머지는 다지고, 고수는 한입 크기로 썰고, 토마토는 다지고,



7 불에 다진 양파, 토마토와 **살사소스**를 섞고,



8 토르티야에 채 썬 양파, 잘게 찢은 소고기, 살사소스, 고수를 올려 마무리.







## 메모

# Instant Pot™

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

[Instantpot.com](http://Instantpot.com)  
[Instantpot.co.kr](http://Instantpot.co.kr)