



멀티압력쿠커 인스턴트팟

인스턴트팟 사이즈	압력요리를 위한 최소한의 액체량 *
3쿼터 / 2.8L	1컵 (250mL)
6쿼터 / 5.7L	1 ½컵 (375 mL)
8쿼터 / 7.6L	2컵 (500 mL)
10쿼터 / 9.5L	2 ½컵 (625 mL)

* 레시피에 명시되어 있지 않는 한

저압 (Low)	고압 (High)
35-55 kPa / 5-8 psi	65-85 kPa / 9.4-12.3 psi

채소류

요리명	양	압력강도	조리시간 (냉장)	압력 배출 방법
아스파라거스	적당량	고압(High)	1분	빠른 압력 배출 방법 (QR)
콩	적당량	고압(High)	1분	빠른 압력 배출 방법 (QR)
브로콜리	적당량	저압(Low)	1분	빠른 압력 배출 방법 (QR)
방울 양배추	적당량	고압(High)	1분	빠른 압력 배출 방법 (QR)
양배추 (잘게 자른)	적당량	고압(High)	1분	빠른 압력 배출 방법 (QR)
양배추 (절반)	적당량	고압(High)	3분	빠른 압력 배출 방법 (QR)
양배추 (통)	적당량	고압(High)	4 - 5분	빠른 압력 배출 방법 (QR)
당근 (잘게 자른)	적당량	고압(High)	1 - 2분	빠른 압력 배출 방법 (QR)
당근 (통)	적당량	고압(High)	3분	빠른 압력 배출 방법 (QR)



멀티압력쿠커 인스턴트팟

요리명	양	압력강도	조리시간 (냉장)	압력 배출 방법
콜리플라워 (꽃 부분)	적당량	고압(High)	1분	빠른 압력 배출 방법 (QR)
옥수수	적당량	고압(High)	1분	빠른 압력 배출 방법 (QR)
모듬 채소	적당량	고압(High)	1분	빠른 압력 배출 방법 (QR)
감자 (깍둑썰기)	적당량	고압(High)	1분	빠른 압력 배출 방법 (QR)
통감자 (소)	적당량	고압(High)	3 - 5분	빠른 압력 배출 방법 (QR)
통감자 (대)	적당량	고압(High)	5 - 8분	빠른 압력 배출 방법 (QR)
단호박 (깍둑썰기)	적당량	고압(High)	1 - 2분	빠른 압력 배출 방법 (QR)
단호박 (절반)	적당량	고압(High)	4 - 6분	빠른 압력 배출 방법 (QR)
고구마 (깍둑썰기)	적당량	고압(High)	1분	빠른 압력 배출 방법 (QR)
통고구마 (대)	적당량	고압(High)	5 - 8분	빠른 압력 배출 방법 (QR)

육류

요리명	양	압력강도	조리시간 (냉장)	압력 배출 방법
비프 스투	-	고압(High)	25분	자연 압력 배출 방법 (NR)
쇠고기	450 g	고압(High)	25 - 30분	자연 압력 배출 방법 (NR)
쇠고기 육수	-	고압(High)	4시간	자연 압력 배출 방법 (NR)
닭고기 육수	-	고압(High)	2시간	자연 압력 배출 방법 (NR)
생선 육수	-	고압(High)	30 - 45분	자연 압력 배출 방법 (NR)
닭 가슴살	450 g	고압(High)	5 - 8분	자연 압력 배출 방법 (NR)



멀티압력쿠커 인스턴트팟

요리명	양	압력강도	조리시간 (냉장)	압력 배출 방법
통닭	450 g	고압(High)	8분	자연 압력 배출 방법 (NR)
완숙 달걀	8 - 12개	고압(High)	3 - 5분	자연 압력 배출 방법 (NR)
양 다리	450 g	고압(High)	15분	자연 압력 배출 방법 (NR)
목살 (돼지고기)	450 g	고압(High)	15분	자연 압력 배출 방법 (NR)
등갈비 (돼지고기)	450 g	고압(High)	15 - 20분	자연 압력 배출 방법 (NR)
생선 (통)	450 - 680 g	저압(Low)	4 - 5분	빠른 압력 배출 방법 (QR)
생선 (필렛)	450 g	저압(Low)	1 - 2분	빠른 압력 배출 방법 (QR)
랍스터	2마리	저압(Low)	2분	빠른 압력 배출 방법 (QR)
홍합	450 g	저압(Low)	1 - 2분	빠른 압력 배출 방법 (QR)
해물 육수	900 g	저압(Low)	7 - 8분	빠른 압력 배출 방법 (QR)
새우	450 g	저압(Low)	1 - 2분	빠른 압력 배출 방법 (QR)

조리시간은 참고용입니다. 재료의 양과 레시피에 따라 활용하세요!



멀티압력쿠커 인스턴트팟

곡류

요리명	양	곡물 : 물 비율	압력강도	조리시간	압력 배출 방법
보리	2컵 이상	1 : 2.5	고압(High)	10분	자연 압력 배출 방법 (NR)
콘지 (죽)	2컵 이상	1.4 : 1.5	고압(High)	15 - 20분	자연 압력 배출 방법 (NR)
수수 (기장)	2컵 이상	1 : 1.75	고압(High)	1 - 3분	자연 압력 배출 방법 (NR)
오트밀 (퀵)	2컵 이상	1 : 2	고압(High)	1 - 3분	자연 압력 배출 방법 (NR)
오트밀 (스틸컷)	2컵 이상	2 : 3	고압(High)	2 - 3분	자연 압력 배출 방법 (NR)
죽	2컵 이상	1.6 : 1.7	고압(High)	5 - 7분	자연 압력 배출 방법 (NR)
퀴노아	2컵 이상	1 : 1.25	고압(High)	1분	자연 압력 배출 방법 (NR)
바스마티 쌀	2컵 이상	1 : 1	저압(Low)	4분	자연 압력 배출 방법 (NR)
현미	2컵 이상	1 : 1	저압(Low)	20분	자연 압력 배출 방법 (NR)
자스민 쌀	2컵 이상	1 : 1	저압(Low)	4분	자연 압력 배출 방법 (NR)
백미	2컵 이상	1 : 1	저압(Low)	4분	자연 압력 배출 방법 (NR)
야생 쌀	2컵 이상	1 : 1	저압(Low)	20분	자연 압력 배출 방법 (NR)



멀티압력쿠커 인스턴트팟

콩류

요리명	양	압력강도	건조 콩 조리시간	불린 콩 조리시간	압력 배출 방법
검은콩	2컵 이상	고압(High)	20분	3분	빠른 압력 배출 방법 (QR)
동부콩	2컵 이상	고압(High)	16분	4분	빠른 압력 배출 방법 (QR)
병아리콩	2컵 이상	고압(High)	35분	5분	빠른 압력 배출 방법 (QR)
흰 강낭콩	2컵 이상	고압(High)	25분	3분	자연 압력 배출 방법 (NR)
붉은 강낭콩	2컵 이상	고압(High)	20분	3분	자연 압력 배출 방법 (NR)
렌틸콩 (녹색, 갈색)	2컵 이상	고압(High)	8분	해당없음	빠른 압력 배출 방법 (QR)
렌틸콩 (노란색)	2컵 이상	고압(High)	2분	해당없음	빠른 압력 배출 방법 (QR)
리마콩	2컵 이상	고압(High)	3분	1분	자연 압력 배출 방법 (NR)
비둘기콩	2컵 이상	고압(High)	10분	2 - 3분	자연 압력 배출 방법 (NR)
핀토콩	2컵 이상	고압(High)	10분	2 - 3분	자연 압력 배출 방법 (NR)
대두	2컵 이상	고압(High)	35분	17분	빠른 압력 배출 방법 (QR)

* 건조된 콩을 조리할 때는 콩이 완전히 잠길 정도로 내솥에 물을 충분히 넣어주세요.