



tacook
Special recipes



Special recipes INDEX

Delicious and energizing! Revitalizing foods*
Déllicieux et énergisant! Aliments revitalisants*

Recipe 01 Chicken Breast Involtini 1
Recette 01 Poitrine de poulet Involtini

Recipe 02 Tuna Steamed with Oil 3
Recette 02 Thon cuit à la vapeur avec de l'huile

Recipe 03 Mabo-Tofu 5
Recette 03 Mabo-Tofu

* These recipes are designed to gently relieve tiredness and stop it returning. They carefully combine ingredients full of nutrients that help to restore energy as well as ingredients with supporting nutrients that should be consumed at the same time.

* Ces recettes sont conçues pour soulager la fatigue et empêcher que celle-ci revienne. Elles combinent soigneusement des ingrédients pleins de nutriments qui aident à récupérer ainsi que des ingrédients avec des nutriments qui devraient être consommés en même temps.

Recipe 04 Fresh Italian-style Gyudon 7
(Rice with Beef Topping)
Recette 04 Gyudon frais de style italien
(riz à la viande)

Recipe 05 Keema Curry with Chickpeas 8
Recette 05 Cari de keema avec pois chiches

Recipe 06 Oyakodon (Chicken and Egg Rice Bowl) 9
Recette 06 Oyakodon (bol de riz aux œufs et au poulet)

Recipe 07 Taco Rice with Vegetables 10
Recette 07 Riz Taco aux légumes

Recipe 08 Tomato Chicken Melt 11
Recette 08 Fondue de poulet aux tomates

Recipe 09 Acqua Pazza 12
Recette 09 Acqua Pazza

Recipe 10 Salmon with Mustard Sauce 13
Recette 10 Saumon à la sauce à la moutarde

Recipe 11 Pork and Nappa Cabbage Mille-Feuille 14
Recette 11 Mille-feuille au porc et chou Nappa

Recipe 12 Refreshing Steamed Chicken 15
Recette 12 Rafraichissant poulet à la vapeur

Recipe 13 Bangbang Chicken 17
Recette 13 Poulet Bang Bang

Recipe 14 Healthy Shrimp with Chili Sauce 19
Recette 14 Crevettes avec sauce pimenté

Recipe 15 Chicken Balls with Grated Radish 20
Recette 15 Boules de poulet avec radis râpé

Recipe 16 Hot Cheese Salad with Honey 21
Recette 16 Salade de fromage fondu avec du miel

Recipe 17 Spanish Omelette 22
Recette 17 Omelette espagnole

Recipe 18 Colorful Stuffed Bell Peppers 23
Recette 18 Poivrons farcis colorés

Recipe 19 Sweet Pickled Bell Peppers and
Cherry Tomatoes 24
Recette 19 Poivrons et tomates cerises

Recipe 20 Simmered Meatballs and
Bean-Starch Vermicelli 25
Recette 20 Mijoté de boulettes de viande et de
vermicelles d'amidon de haricots

Recipe 21 Steamed Sea Bream with Doubanjiang 27
(Bean and Chili Paste)
Recette 21 Dorade à la vapeur avec Doubanjiang
(pâte de piment et de haricot)

Recipe 22 Creamed Chicken and Squash 29
Recette 22 Poulet à la crème et courge

Recipe 23 Steamed Tofu and Yamaimo 30
Recette 23 Tofu et yamaimo à la vapeur

Recipe 24 Steamed Spicy Pork 31
Recette 24 Viande de porc épicée à la vapeur

Recipe 25 Chop Suey 33
Recette 25 Chop suey

Recipe 26 Tougan and Chicken Soup 35
Recette 26 Soupe au poulet et au tougan

Recipe 27 Spiced Apple 36
Recette 27 Pomme épicée

Recipe 28 Garlic Shrimp and Soy Milk 37
Clam Chowder
Recette 28 Crevette à l'ail et chaudière de
palourdes au lait de soja

Recipe 29 Basil Cheese Chicken and
Minestrone Soup with Lentils 39
Recette 29 Poulet au fromage basilic et
soupe Minestrone aux lentilles

Recipe 30 Cheese Risotto with Bacon and Onion 41
Recette 30 Risotto au fromage avec du bacon et des oignons

Recipe 31 Tomato Risotto with Shrimp and Anchovies 42
Recette 31 Risotto aux tomates avec des crevettes et anchois

Recipe 32 Seasoned Rice with Various Ingredients 43
Recette 32 Riz assaisonnée avec divers ingrédients

Recipe 33 Jambalaya 45
Recette 33 Jambalaya

Recipe 34 Chinese Style Steamed Glutinous Rice 47
Recette 34 Riz gluant style chinois cuit à la vapeur

Recipe 35 Gobo and Yamaimo Soup 49
Recette 35 Soupe au gobo et au yamaimo

Recipe 36 Stewed Pork Cubes and Tofu Skins 50
in Brown Sauce
Recette 36 Ragoût de cubes de porc et yuba
dans une sauce brune

Recipe 37 Creamed Chicken and Mushrooms 51
Recette 37 Poulet à la crème et champignons

Recipe 38 Sponge Cake 53
Recette 38 Gâteau éponge

Recipe 39 Gateau Chocolat 55
Recette 39 Gâteau au chocolat

Recipe 40 Cheese Cake 57
Recette 40 Gâteau au fromage

• Note: Use the calorie values in the recipes only as a guide.
• Remarque : Utiliser les valeurs caloriques dans les recettes seulement comme guide.



The recipes with this symbol are for the simultaneous cooking mode, used for cooking rice and main dishes at the same time.

If you are not cooking rice at the same time, pour in water up to level 1 of the [Plain] scale of the inner pot. Then, use the [Stew•Soup] menu to cook for 20 to 30 minutes. Refer also to the instruction manual for details.

The soup and side dishes can also be prepared at the same time.



Les recettes avec ce symbole sont pour le mode de cuisson simultanée, utilisez pour la cuisson du riz et des plats principaux en même temps.

Si vous ne faites pas cuire du riz en même temps, versez de l'eau jusqu'au niveau 1 de l'échelle [Plain] du récipient intérieur. Puis utilisez l'option de menu [Stew Soup] afin de faire cuire durant 20 à 30 minutes. Voyez aussi le manuel d'instructions pour plus de détails.

La soupe et les plats d'accompagnement peuvent également être préparés en même temps.

tacook How to use the cooking plate

~ Example : **Recipe 04 Fresh Italian-style Gyudon (Rice with Beef Topping)** ~

1. Select the recipe you would like to cook. Prepare the ingredients and put them in the cooking plate.

2. Put the washed rice of 0.5 cup [3 oz] or 1 cup [6 oz], and water in the inner pot, and then put it in the rice cooker. When measuring rice, please use the measuring cup included.



3. Set the cooking plate in the inner pot and close the lid.

4. Select the [Synchro-Cooking] menu and press the [Start] key.

5. When the cooker beeps, the cooking is completed!



The rice cooking is completed at the same time.



- Be careful not to put ingredients in greater quantity than called for in the recipe. Otherwise, boiling-over or undercooking may result.
- Place the ingredients as flat as possible in the cooking plate, leaving a space between them.
- If you like, add the garnish of vegetable as shown in the picture of the recipe.
- When using ingredients that require long cooking time, cut them into small pieces.
- Do not leave the cooked dish inside the rice cooker when using the keep warm function.

One teaspoon = 0.17oz/5ml One tablespoon = 0.5oz/15ml One cup = 8oz/240ml

tacook Comment utiliser le plateau de cuisson

~ Exemple : **Recette 04 Gyudon frais de style italien (riz à la viande)** ~

1. Choisir la recette que vous voulez préparer. Préparer les ingrédients et les placer dans le plateau de cuisson.

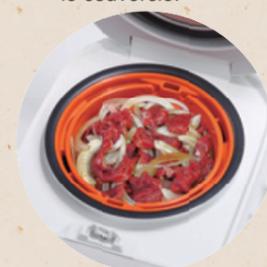
2. Placer le riz lavé de 0.5 tasse [3 oz] ou 1 tasse [6 oz], et de l'eau dans le récipient intérieur, puis placer-le dans le cuiseur à riz. Lorsque vous mesurez la quantité de riz, veuillez utiliser le pot-verseau gradué inclus.



3. Placez le plateau de cuisson dans le récipient intérieur et refermez le couvercle.

4. Choisir l'option de menu [Synchro-Cooking] et appuyer sur la touche [Start].

5. Lorsque le cuiseur émet un signal sonore, la cuisson est terminée!



La cuisson du riz est terminée au même moment.



- Faites attention à ne pas utiliser plus d'ingrédients que nécessaire pour la recette. Sinon, il pourrait se produire un débordement ou un manque de cuisson.
- Placez les ingrédients aussi à plat que possible dans le plateau de cuisson, en les espaçant.
- Si vous le désirez, ajoutez la garniture de légumes comme montrée dans la photo de la recette.
- Veuillez découper les ingrédients en petits morceaux lorsque ceux-ci demandent un temps de cuisson plus long.
- Ne pas laisser le plat cuisiné à l'intérieur du cuiseur à riz lorsque vous utilisez la fonction de maintien au chaud.

Une cuillère à thé = 0,17 fl. oz (5 ml) Une cuillère à table = 0,5 fl. oz (15 ml) Une tasse = 8 fl. oz (240 ml)

Synchro-Cooking



Imidazolepeptide contained in chicken breast is an antioxidant and helps with anti-fatigue. Serve with grapefruit with a lot of vitamin C and citric acid, which are effective in relieving fatigue.

L'imidazolepeptide contenu dans la poitrine de poulet est un antioxydant et possède des propriétés anti-fatigue. Servir avec du pamplemousse ayant beaucoup de vitamine C et d'acide citrique, qui sont efficaces pour soulager la fatigue.



Recipe 01

Chicken Breast Involtini

556 kcal per serving

Ingredients (for 1 serving)

- Chicken breast.....1/2 lb. (120g)
- Walnuts.....6
- Raisin.....1 tablespoon
- Cream cheese.....4 teaspoons
- Honey.....1 teaspoon
- Salt.....1/4 teaspoon
- Carrot.....1/6
- Grapefruit.....1/4
- Balsamic sauce
 - A [Balsamic vinegar.....1 tablespoon
 - Honey.....1 teaspoon
 - Extra virgin olive oil.....1 tablespoon
- Cooking string.....As needed

How to cook

1. Cut the thick section of the chicken breast with a knife and then spread it out thinly. Season with salt, and leave for 10 minutes.
2. Roast the walnuts.
3. Spread honey on top of the chicken, and then place walnuts, raisins, cream cheese on it. Roll the chicken while wrapping the ingredients into an elongated shape using cooking string. (If cooking string is not available, use a toothpick.)
4. Cut the carrot into 2 inches (5cm) long thin strips.
5. Place 3 and 4 in the cooking plate.
6. Put the washed rice of 0.5 cup [3 oz] or 1 cup [6 oz], and water in the inner pot, and then put it in the rice cooker.
7. Set the cooking plate in the inner pot. Select the [Synchro-Cooking] menu and press the [Start] key.
8. Mix A to make balsamic sauce.
9. When cooking is completed, place the dish on the serving plate. Serve with sauce from step 8 and grapefruit.



Recette 01

Poitrine de poulet Involtini

556 kcal par portion

Ingrédients (pour 1 portion)

- Poitrine de poulet.....1/2 lb (120g)
- Noix.....6
- Raisins.....1 cuillère à table
- Fromage à la crème.....4 cuillères à thé
- Miel.....1 cuillère à thé
- Sel.....1/4 cuillère à thé
- Carotte.....1/6
- Pamplemousse.....1/4
- Sauce balsamique
 - A [Vinaigre balsamique.....1 cuillère à table
 - Miel.....1 cuillère à thé
 - Huile d'olive extra vierge.....1 cuillère à table
- Corde de cuisson.....Au besoin

Comment cuisiner

1. Couper la partie épaisse de la poitrine de poulet avec un couteau, puis étaler finement. Assaisonner de sel et laisser reposer pendant 10 minutes.
2. Faire griller les noix.
3. Étendre le miel sur le dessus du poulet, puis y placer les noix, les raisins, fromage à la crème. Faire rouler le poulet tout en enveloppant les ingrédients en une forme allongée en utilisant la corde de cuisson. (Si une corde de cuisson n'est pas disponible, utiliser un cure-dent.)
4. Couper la carotte en longues lamelles fines de 2 pouces (5cm).
5. Placer 3 et 4 dans le plateau de cuisson.
6. Placer le riz lavé de 0.5 tasse [3 oz] ou 1 tasse [6 oz], et de l'eau dans le récipient intérieur, puis placer-le dans le cuiseur à riz.
7. Placer le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisir l'option de menu [Synchro-Cooking] et appuyer sur la touche [Start].
8. Mélanger A pour faire une sauce balsamique.
9. Lorsque la cuisson est terminée, placer le plat sur l'assiette à servir. Servir avec la sauce de l'étape 8 et le pamplemousse.

Synchro-Cooking



Red-fleshed tuna contains a lot of imidazolepeptide and helps with anti-fatigue. Also olive oil is rich in vitamin A, beta-carotene, and polyphenols, which are necessary for the health of the eyes.

Le thon à rouge contient beaucoup d'Imidazolepeptide et possède des propriétés anti-fatigue. Également, l'huile d'olive est riche en vitamine A, bêta-carotène, et polyphénols, qui sont nécessaires à la santé des yeux.



Recipe 02

Tuna Steamed with Oil 401 kcal per serving

Ingredients (for 1 serving)

- Tuna (block).....3.5 oz (100g)
- A { Salt.....1/2 teaspoon
- Black pepper.....A dash
- Olive oil.....2 tablespoons
- Garlic (clove).....1
- Carrot (large side).....1 inch
- Onion.....1/4
- Celery.....1/3 stalk
- Mushroom.....2
- Rosemary.....1 sprig
- Bay leaf.....1
- Lemon (cut into rounds).....2
- Parsley.....For garnish
- Mayonnaise.....As desired

How to cook

1. Slice the garlic.
2. Score the tuna and cut into halves. Sprinkle it with A and leave it for a while.
3. Slice the carrot, onion, celery, and mushrooms, and place them in the cooking plate with 2. Put rosemary, bay leaf, and lemon on top.
4. Put the washed rice of 0.5 cup [3 oz] or 1 cup [6 oz], and water in the inner pot, and then put it in the rice cooker.
5. Set the cooking plate in the inner pot. Select the [Synchro-Cooking] menu and press the [Start] key.
6. When cooking is completed, place the dish on the serving plate. Sprinkle it with finely chopped parsley, and serve with mayonnaise.



Recette 02

Thon cuit à la vapeur avec de l'huile 401 kcal par portion

Ingédients (pour 1 portion)

- Thon (bloc).....3,5 oz (100g)
- A { Sel.....1/2 cuillère à thé
- Poivre noir.....Une pincée
- Huile d'olive.....2 cuillères à table
- Ail (gousse).....1
- Carotte (côté large).....1 pouce
- Oignon.....1/4
- Céleri.....1/3 branche
- Champignon.....2
- Rosemary.....1 branche
- Feuille de laurier.....1
- Citron (coupé en tranche).....2
- Persil.....Pour la garniture
- Mayonnaise.....Au goût.

Comment cuisiner

1. Couper l'ail.
2. Égoutter le thon et le couper en moitiés. L'asperger avec A et laisser reposer pendant un certain temps.
3. Couper la carotte, l'oignon, le céleri et les champignons, et les placer dans le plateau de cuisson avec 2. Mettre rosemary, la feuille de laurier, et le citron sur le dessus.
4. Placer le riz lavé de 0.5 tasse [3 oz] ou 1 tasse [6 oz], et de l'eau dans le récipient intérieur, puis placer-le dans le cuiseur à riz.
5. Placer le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisir l'option de menu [Synchro-Cooking] et appuyer sur la touche [Start].
6. Lorsque la cuisson est terminée, placer le plat sur l'assiette à servir. Saupoudrer de persil finement haché et servir avec de la mayonnaise.

Synchro-Cooking

Pork is rich in vitamin B1, which helps you recover from fatigue and improves your metabolism. Upon ingestion of allyl sulfide, which is found in garlic and shironegi, your metabolism is improved more. This also relieves from fatigue and calms nerves.

Le porc est riche en vitamine B1, qui vous aide à récupérer de la fatigue et améliore votre métabolisme. Après l'ingestion d'allyle de sulfure, qui est contenue dans l'ail et le shironegi, votre métabolisme en est davantage amélioré. Cela a également un effet de convalescence de la fatigue et sédation de nerf.



Recipe 03

Mabo-Tofu 331 kcal per serving

Ingredients (for 1 serving)

- Tofu (firm).....1/2
- Ground pork.....1.8 oz (50g)
- Corn starch.....2 teaspoons
- Ginger (finely chopped).....1 teaspoon
- Garlic (clove).....1/2
- Doubanjiang (bean and chili paste).....1 teaspoon
- Chicken stock (powder).....1 teaspoon
- A Soy sauce.....1 tablespoon
- Sugar.....1/2 teaspoon
- Sake (rice wine).....1/2 tablespoon
- Salt.....A dash
- Sweet bean sauce.....1 teaspoon
- Shironegi (chopped white leek).....2 Tablespoons
- Sesame oil.....1/2 teaspoon
- Chili oil.....As desired

How to cook

1. Finely chop the ginger and garlic. Chop the shironegi (white leek) coarsely.
2. Cut the tofu into cubes. Dredge the tofu with corn starch and place it in the cooking plate.
3. Mix the ground pork and A well.
4. Season 2 with 3, and sprinkle it with the shironegi and sesame oil.
5. Put the washed rice of 0.5 cup [3 oz] or 1 cup [6 oz], and water in the inner pot, and then put it in the rice cooker.
6. Set the cooking plate in the inner pot. Select the [Synchro-Cooking] menu and press the [Start] key.
7. When cooking is completed, place the dish on the serving plate. Add the chili oil as desired.



Recette 03

Mabo-Tofu 331 kcal par portion

Ingrédients (pour 1 portion)

- Tofu (solide).....1/2
- Porc haché.....1,8 oz (50g)
- Fécule de maïs.....2 cuillères à thé
- Gingembre (finement haché).....1 cuillère à thé
- Ail (gousse).....1/2
- Doubanjiang (pâte de piment et d'haricot).....1 cuillère à thé
- Bouillon de poulet (poudre).....1 cuillère à thé
- A Sauce soya.....1 cuillère à table
- Sucre.....1/2 cuillère à thé
- Saké (vin de riz).....1/2 cuillère à table
- Sel.....Une pincée
- Sauce sucrée aux haricots.....1 cuillère à thé
- Shironegi (poireau blanc haché).....2 cuillères à table
- Huile de sésame.....1/2 cuillère à thé
- Huile pimentée.....Au goût.

Comment cuisiner

1. Hacher finement le gingembre et l'ail. Hacher le shironegi (poireau blanc) grossièrement.
2. Couper le tofu en cubes. Saupoudrer le tofu avec la fécule de maïs et le placer dans le plateau de cuisson.
3. Bien mélanger le porc haché et A.
4. Assaisonner 2 avec 3, et le saupoudrer avec le shironegi et l'huile de sésame.
5. Placer le riz lavé de 0.5 tasse [3 oz] ou 1 tasse [6 oz], et de l'eau dans le récipient intérieur, puis placer-le dans le cuiseur à riz.
6. Placer le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisir l'option de menu [Synchro-Cooking] et appuyer sur la touche [Start].
7. Lorsque la cuisson est terminée, placer le plat sur l'assiette à servir. Ajouter l'huile pimentée au goût.

Recipe 04 Fresh Italian-style Gyudon (Rice with Beef Topping)

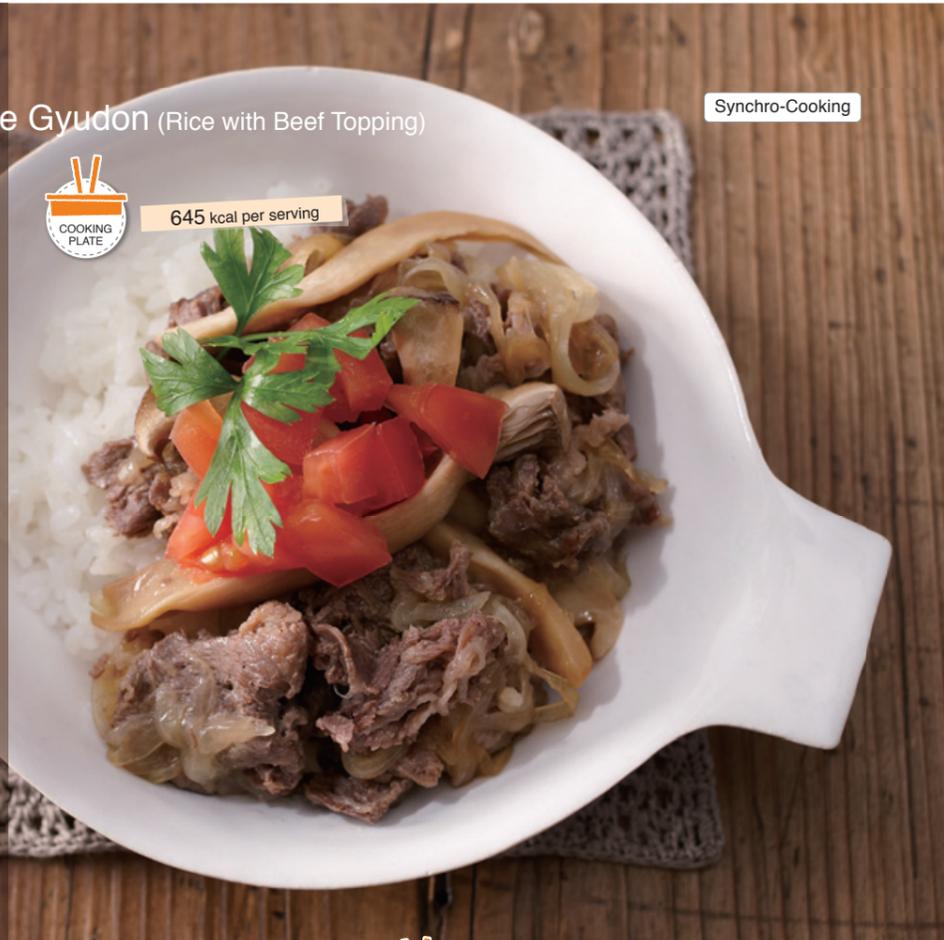
Synchro-Cooking

Ingredients (for 1 serving)

- Beef (thinly sliced).....2.8 oz (80g)
- Onion.....1/4
- King trumpet mushrooms.....1/2
- A { Soy sauce.....1 tablespoon
- Sake (rice wine).....1 tablespoon
- Mirin.....1 tablespoon
- Sugar.....1 teaspoon
- Tomato.....1/4
- Italian parsley.....For garnish

How to cook

1. Cut the beef into bite-size pieces, and slice the onions thinly. Cut the king trumpet mushrooms into thin strips.
2. Place 1 in the cooking plate, and add the well-mixed A.
3. Put the washed rice of 0.5 cup [3 oz] or 1 cup [6 oz], and water in the inner pot, and then put it in the rice cooker.
4. Set the cooking plate in the inner pot. Select the [Synchro-Cooking] menu and press the [Start] key.
5. When cooking is completed, put the rice in the serving bowl. Place 4, and the tomato cut into cubes and Italian parsley on top.



645 kcal per serving

Recette 04 Gyudon frais de style italien (riz à la viande)



645 kcal par portion

Ingrédients (pour 1 portion)

- Bœuf (en tranches fines).....2,8 oz (80g)
- Oignon.....1/4
- Champignons pleurote.....1/2
- A { Sauce soya.....1 cuillère à table
- Saké (vin de riz).....1 cuillère à table
- Mirin.....1 cuillère à table
- Sucre.....1 cuillère à thé
- Tomate.....1/4
- Persil italien.....Pour la garniture

Comment cuisiner

1. Couper le bœuf en petits morceaux, et émincer les oignons finement. Couper les champignons pleurote en fines lamelles.
2. Placer 1 sur le plateau de cuisson et ajouter A précédemment bien mélangé.
3. Placer le riz lavé de 0.5 tasse [3 oz] ou 1 tasse [6 oz], et de l'eau dans le récipient intérieur, puis placer-le dans le cuiseur à riz.
4. Placer le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisir l'option de menu [Synchro-Cooking] et appuyer sur la touche [Start].
5. Lorsque la cuisson est terminée, placer le riz dans le bol de service. Placer 4, la tomate coupée en cubes et le persil italien sur le dessus.

Recipe 05 Keema Curry with Chickpeas

Synchro-Cooking

Ingredients (for 1 serving)

- Ground beef and pork.....1.8 oz (50g)
- Salt and pepper.....A dash
- Corn starch.....1 teaspoon
- Onion.....1/4
- Carrot.....1/4 cup
- Chickpeas (boiled).....1 oz (30g)
- A { Curry powder.....1/2 tablespoon
- Tomato ketchup.....1 tablespoon
- Bouillon powder.....1/4 teaspoon
- Ginger (grated).....A dash
- Salt.....A dash

How to cook

1. Put the ground beef and pork in a bowl, and season it with salt and pepper. Dredge it with corn starch. Chop the onion and carrot finely.
2. Put 1 and the chickpeas in the cooking plate. Add A on top, and mix it well.
3. Put the washed rice of 0.5 cup [3 oz] or 1 cup [6 oz], and water in the inner pot, and then put it in the rice cooker.
4. Set the cooking plate in the inner pot. Select the [Synchro-Cooking] menu and press the [Start] key.
5. When cooking is completed, put the rice on the serving plate. Stir the cooked 4 well and add it over the rice.



472 kcal per serving

Recette 05 Cari de keema avec pois chiches



472 kcal par portion

Ingrédients (pour 1 portion)

- Bœuf et porc haché.....1,8 oz (50g)
- Sel et poivre.....Une pincée
- Fécule de maïs.....1 cuillère à thé
- Oignon.....1/4
- Carotte.....1/4 tasse
- Pois chiche (bouilli).....1 oz (30g)
- A { Poudre de cari.....1/2 cuillère à table
- Ketchup de tomates.....1 cuillère à table
- Poudre de bouillon.....1/4 cuillère à thé
- Gingembre (rapé).....Une pincée
- Sel.....Une pincée

Comment cuisiner

1. Mettre le bœuf haché et le porc haché dans un bol, puis assaisonner avec du sel et du poivre. Saupoudrer avec du féculé de maïs. Hacher l'oignon et la carotte finement.
2. Placer 1 et les pois chiche dans le plateau de cuisson. Ajouter A sur le dessus et bien mélanger.
3. Placer le riz lavé de 0.5 tasse [3 oz] ou 1 tasse [6 oz], et de l'eau dans le récipient intérieur, puis placer-le dans le cuiseur à riz.
4. Placer le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisir l'option de menu [Synchro-Cooking] et appuyer sur la touche [Start].
5. Lorsque la cuisson est terminée, mettre le riz sur une assiette à servir. Bien mélanger le 4 cuit et l'ajouter sur le riz.

Recipe 06 Oyakodon (Chicken and Egg Rice Bowl)



562 kcal per serving

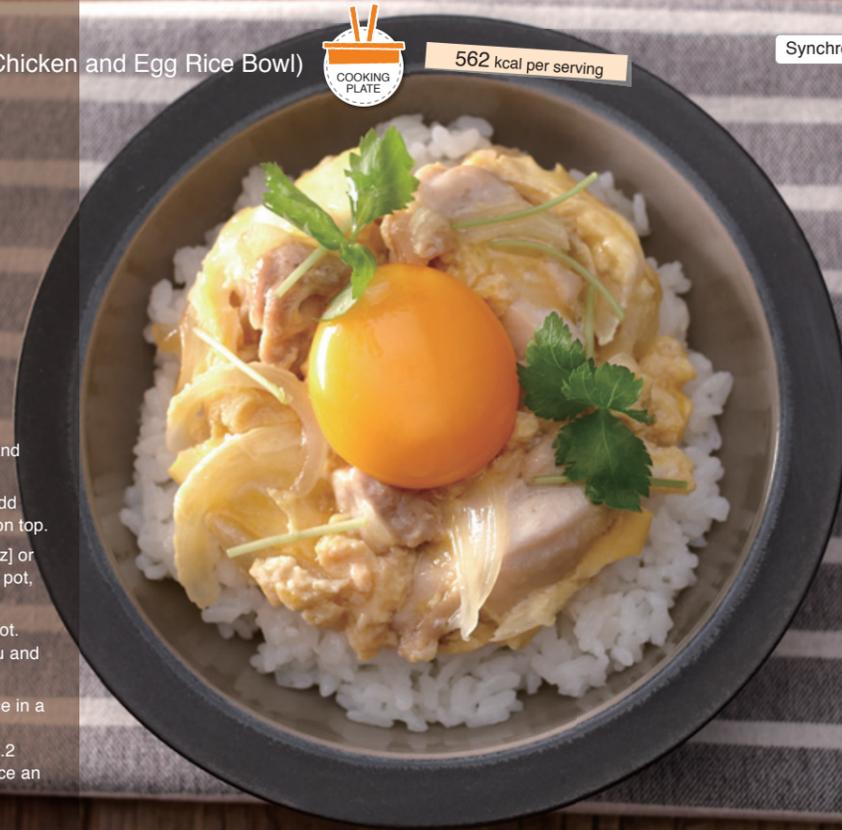
Synchro-Cooking

Ingredients (for 1 serving)

- Chicken thigh.....2.8 oz (80g)
- Onion.....1/4
- Egg (medium size).....1
 - A Soy sauce.....2/3 tablespoon
 - Mirin.....1 teaspoon
 - Sugar.....1 teaspoon
- Mitsuba (Japanese wild parsley).....2
- Egg yolk.....1

How to cook

1. Cut the chicken thigh into slivers, and slice the onion thinly.
2. Place 1 in the cooking plate, and add well-mixed A. Add the beaten egg on top.
3. Put the washed rice of 0.5 cup [3 oz] or 1 cup [6 oz], and water in the inner pot, and then put it in the rice cooker.
4. Set the cooking plate in the inner pot. Select the [Synchro-Cooking] menu and press the [Start] key.
5. When cooking is completed, put rice in a serving bowl, and then 4 on top. Sprinkle with the mitsuba cut into 1.2 inches (3cm) lengths, and then place an egg yolk in the center.



Recette 06 Oyakodon (bol de riz aux œufs et au poulet)



562 kcal par portion

Ingrédients (pour 1 portion)

- Cuisse de poulet.....2,8 oz (80g)
- Oignon.....1/4
- Œuf (taille moyenne).....1
 - A Sauce soya.....2/3 cuillère à table
 - Mirin.....1 cuillère à thé
 - Sucre.....1 cuillère à thé
- Mitsuba (persil sauvage japonais).....2
- Jaune d'œuf.....1

Comment cuisiner

1. Couper la cuisse de poulet en lamelles, et émincer l'oignon finement.
2. Placer 1 sur le plateau de cuisson et ajouter A précédemment bien mélangé. Ajouter l'œuf battu sur le dessus.
3. Placer le riz lavé de 0.5 tasse [3 oz] ou 1 tasse [6 oz], et de l'eau dans le récipient intérieur, puis placer-le dans le cuiseur à riz.
4. Placer le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisir l'option de menu [Synchro-Cooking] et appuyer sur la touche [Start].
5. Lorsque la cuisson est terminée, mettre le riz dans un bol de service, puis 4 sur le dessus. Saupoudrer avec le mitsuba coupé en longueurs de 1,2 pouce (3cm), puis placer un œuf au centre.

Recipe 07 Taco Rice with Vegetables



537 kcal per serving

Synchro-Cooking

Ingredients (for 1 serving)

- Ground beef.....2.8 oz (80g)
- Onion.....1/4
 - A Tomato ketchup.....1 tablespoon
 - Soy sauce.....1 teaspoon
 - Worcestershire sauce.....2 teaspoons
 - Chili powder.....1/2 teaspoon
- Lettuce leaf.....1
- Tomato.....1/2
- Avocado.....1/3
- Tortilla chips.....For garnish

How to cook

1. Chop the onion finely.
2. Put 1, the ground beef, and A in the cooking plate, and mix them well.
3. Put the washed rice of 0.5 cup [3 oz] or 1 cup [6 oz], and water in the inner pot, and then put it in the rice cooker.
4. Set the cooking plate in the inner pot. Select the [Synchro-Cooking] menu and press the [Start] key.
5. Cut the lettuce into thin strips.
6. Cut the tomatoes into cubes and crush the tortilla chips. Cut the avocado into cubes before serving it.
7. Put the cooked rice on a serving plate, and then put 5 on top. Put 4 and 6 on top.



Recette 07 Riz Taco aux légumes



537 kcal par portion

Ingrédients (pour 1 portion)

- Bœuf haché.....2,8 oz (80g)
- Oignon.....1/4
 - A Ketchup de tomates.....1 cuillère à table
 - Sauce soya.....1 cuillère à thé
 - Sauce worcestershire.....2 cuillères à thé
 - Chili en poudre.....1/2 cuillère à thé
- Feuille de laitue.....1
- Tomate.....1/2
- Avocat.....1/3
- Chips Tortilla.....Pour la garniture

Comment cuisiner

1. Hacher l'oignon finement.
2. Placer 1, le bœuf haché, et A sur le plateau de cuisson, et bien les mélanger.
3. Placer le riz lavé de 0.5 tasse [3 oz] ou 1 tasse [6 oz], et de l'eau dans le récipient intérieur, puis placer-le dans le cuiseur à riz.
4. Placer le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisir l'option de menu [Synchro-Cooking] et appuyer sur la touche [Start].
5. Couper la laitue en fines lamelles.
6. Couper les tomates en cubes et écraser les chips tortilla. Couper l'avocat en cubes avant de servir.
7. Mettre le riz cuit sur un plat de service, puis mettre 5 sur le dessus. Placer 4 et 6 sur le dessus.

Recipe 08 Tomato Chicken Melt



277 kcal per serving

Synchro-Cooking

Ingredients (for 1 serving)

- Chicken thigh.....2.8 oz (80g)
- Zucchini.....1.2 inches (3cm)
- Bell peppers (yellow).....1/4
- Tomato sauce.....2 tablespoons
- Shredded cheese.....1/4 cup

How to cook

1. Cut the chicken thigh into bite-size pieces.
Cut the zucchini into rounds of 0.2 inch (5mm) thicknesses, and the bell pepper into thin strips.
2. Place 1 in the cooking plate.
Add tomato sauce and cheese on top.
3. Put the washed rice of 0.5 cup [3 oz] or 1 cup [6 oz], and water in the inner pot, and then put it in the rice cooker.
4. Set the cooking plate in the inner pot.
Select the [Synchro-Cooking] menu and press the [Start] key.
5. When cooking is completed, place the dish on the serving plate.



Recette 08 Fondue de poulet aux tomates



277 kcal par portion

Ingrédients (pour 1 portion)

- Cuisse de poulet.....2,8 oz (80g)
- Zucchini.....1,2 pouce (3cm)
- Poivrons (jaune).....1/4
- Sauce aux tomates.....2 cuillères à table
- Fromage râpé.....1/4 tasse

Comment cuisiner

1. Couper la cuisse de poulet en bouchée. Couper le zucchini en rondelles de 0,2 pouce (5mm) et le poivron en fines lamelles.
2. Placer 1 sur le plateau de cuisson. Ajouter la sauce tomate et le fromage sur le dessus.
3. Placer le riz lavé de 0.5 tasse [3 oz] ou 1 tasse [6 oz], et de l'eau dans le récipient intérieur, puis placer-le dans le cuiseur à riz.
4. Placer le plateau de cuisson dans le récipient intérieur.
Choisir l'option de menu [Synchro-Cooking] et appuyer sur la touche [Start].
5. Lorsque la cuisson est terminée, placer le plat sur l'assiette à servir.

Recipe 09 Acqua Pazza



124 kcal per serving

Synchro-Cooking

Ingredients (for 1 serving)

- Cod fillet.....1
- Salt and pepper.....A dash
- Onion (chopped finely).....3 tablespoons
- String bean.....3
- Black olive.....4
- Olive oil.....1 teaspoon
- Thyme (fresh).....For garnish
- Lemon.....For garnish

How to cook

1. Season the cod with salt and pepper.
Chop the onion finely and cut the string beans and black olives into halves.
2. Place 1 in the cooking plate, drizzle with olive oil, and then sprinkle it with thyme.
3. Put the washed rice of 0.5 cup [3 oz] or 1 cup [6 oz], and water in the inner pot, and then put it in the rice cooker.
4. Set the cooking plate in the inner pot.
Select the [Synchro-Cooking] menu and press the [Start] key.
5. When cooking is completed, place the dish on the serving plate.
Serve with a slice of lemon.



Recette 09 Acqua Pazza



124 kcal par portion

Ingrédients (pour 1 portion)

- Filet de morue.....1
- Sel et poivre.....Une pincée
- Oignon (finement broyé).....3 cuillères à table
- Haricot vert.....3
- Olive noire.....4
- Huile d'olive.....1 cuillère à thé
- Thym (frais).....Pour la garniture
- Citron.....Pour la garniture

Comment cuisiner

1. Assaisonner la morue avec du sel et du poivre. Hacher finement l'oignon et couper les haricots et les olives noires en moitiés.
2. Placer 1 sur le plateau de cuisson, arroser avec l'huile d'olive, puis le saupoudrer avec le thym.
3. Placer le riz lavé de 0.5 tasse [3 oz] ou 1 tasse [6 oz], et de l'eau dans le récipient intérieur, puis placer-le dans le cuiseur à riz.
4. Placer le plateau de cuisson dans le récipient intérieur.
Choisir l'option de menu [Synchro-Cooking] et appuyer sur la touche [Start].
5. Lorsque la cuisson est terminée, placer le plat sur l'assiette à servir.
Servir avec une tranche de citron.

Recipe 10 Salmon with Mustard Sauce



302 kcal per serving

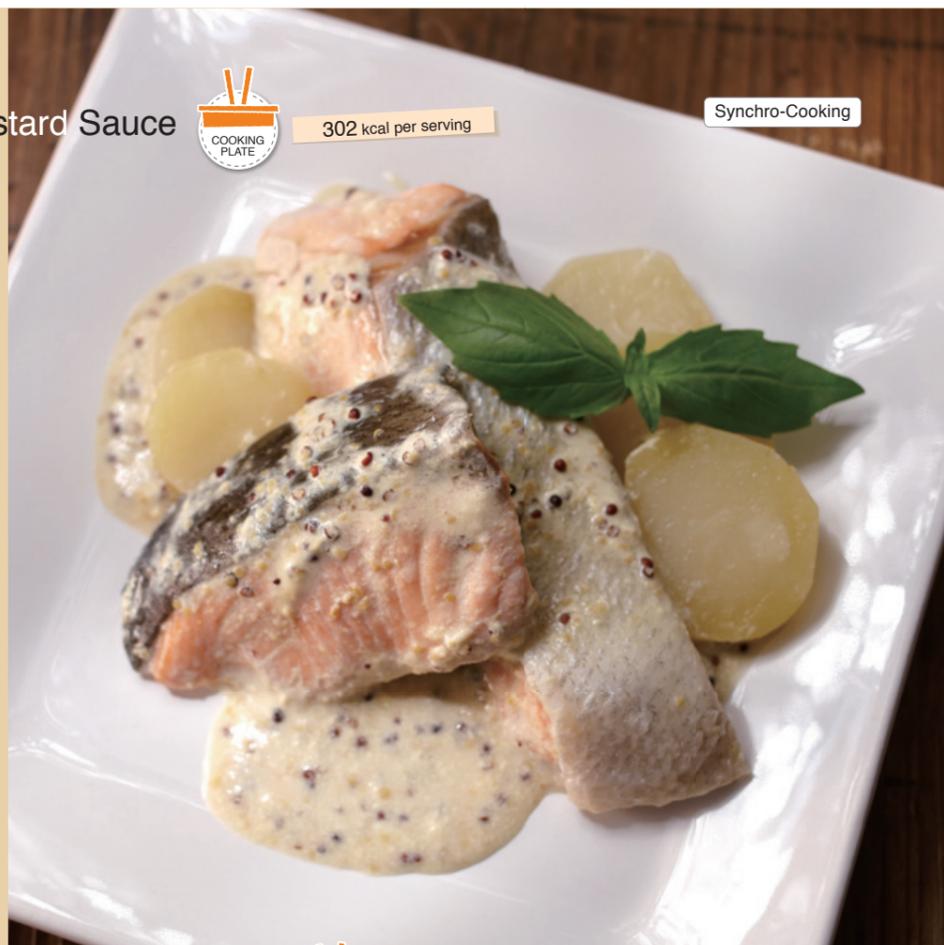
Synchro-Cooking

Ingredients (for 1 serving)

- Raw salmon.....1 small fillet
- Potato.....1/2
- Whole-grain mustard.....1/2 tablespoon
- Mayonnaise.....1 tablespoon
- Italian basil (raw).....For garnish

How to cook

1. Wipe off any water remaining on the salmon. Cut the potato into 0.2 inch (5mm) thick slices.
2. Place 1 in the cooking plate, and add well-mixed whole grain mustard and mayonnaise on top.
3. Put the washed rice of 0.5 cup [3 oz] or 1 cup [6 oz], and water in the inner pot, and then put it in the rice cooker.
4. Set the cooking plate in the inner pot. Select the [Synchro-Cooking] menu and press the [Start] key.
5. When cooking is completed, place the dish on the serving plate. Serve with basil.



Recette 10 Saumon à la sauce à la moutarde



302 kcal par portion

Ingrédients (pour 1 portion)

- Saumon cru.....1 petit filet
- Pomme de terre.....1/2
- Grains de moutarde.....1/2 cuillère à table
- Mayonnaise.....1 cuillère à table
- Basilic italien.....Pour la garniture

Comment cuisiner

1. Égoutter le saumon. Couper la pomme de terre en tranches de 0,2 pouce (5mm).
2. Placer 1 sur le plateau de cuisson et ajouter les graines de moutarde bien mélangé et la mayonnaise sur le dessus.
3. Placer le riz lavé de 0.5 tasse [3 oz] ou 1 tasse [6 oz], et de l'eau dans le récipient intérieur, puis placer-le dans le cuiseur à riz.
4. Placer le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisir l'option de menu [Synchro-Cooking] et appuyer sur la touche [Start].
5. Lorsque la cuisson est terminée, placer le plat sur l'assiette à servir. Servir avec le basilic.

Recipe 11 Pork and Nappa Cabbage Mille-Feuille



229 kcal per serving

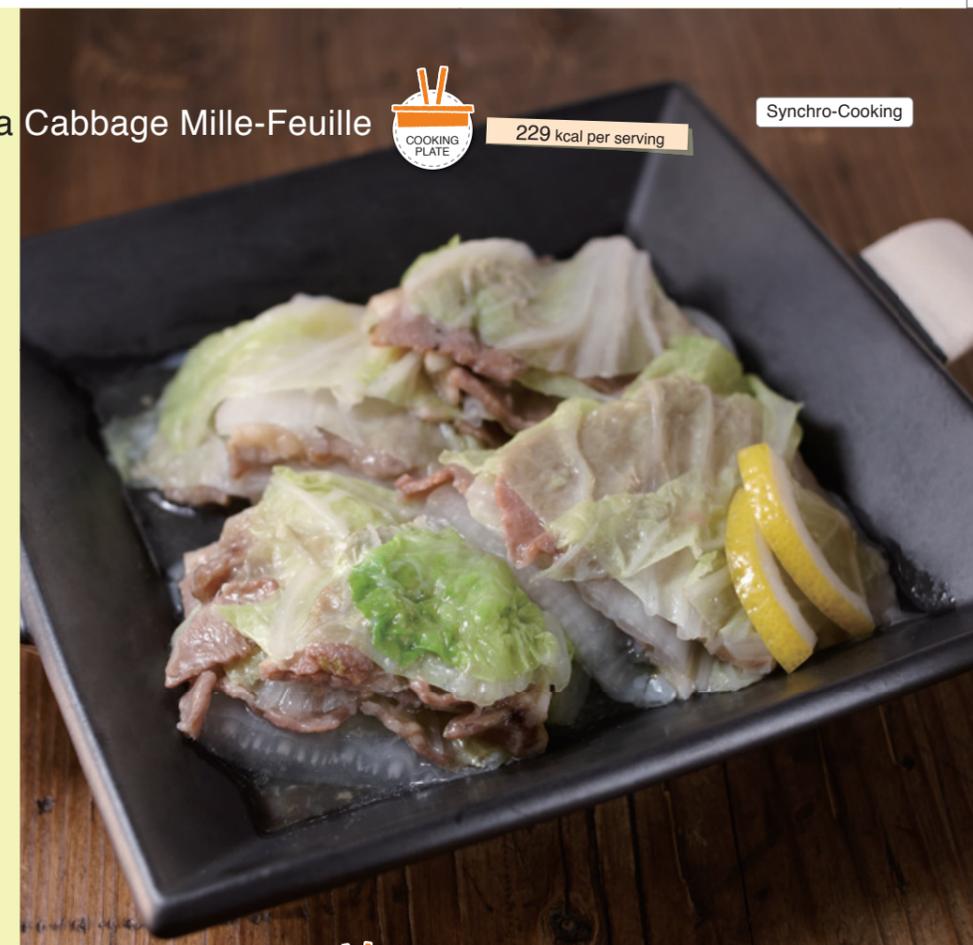
Synchro-Cooking

Ingredients (for 1 serving)

- Pork loin (thinly sliced).....2.8 oz (80g)
- Salt and pepper.....A dash
- Corn starch.....For garnish
- Nappa cabbage.....1/2 leaf
- Soy sauce.....1/2 teaspoon
- Lemon.....For garnish

How to cook

1. Season the pork loin with salt and pepper. Dredge it with corn starch. Cut the Nappa cabbage leaves into 2 inches (5cm) slices.
2. Place the Nappa cabbage in the cooking plate, and spread the pork loin on it. In the same manner, lap the pork loin over the Nappa cabbage, and season it with soy sauce.
3. Put the washed rice of 0.5 cup [3 oz] or 1 cup [6 oz], and water in the inner pot, and then put it in the rice cooker.
4. Set the cooking plate in the inner pot. Select the [Synchro-Cooking] menu and press the [Start] key.
5. When cooking is completed, place the dish on the serving plate. Serve with a slice of lemon.



Recette 11 Mille-feuille au porc et chou Nappa



229 kcal par portion

Ingrédients (pour 1 portion)

- Filet de porc (coupé en tranches fines).....2,8 oz (80g)
- Sel et poivre.....Une pincée
- Fécule de maïs.....Pour la garniture
- Chou Nappa.....1/2 feuille
- Sauce soya.....1/2 cuillère à thé
- Citron.....Pour la garniture

Comment cuisiner

1. Assaisonner le filet de porc avec du sel et du poivre. Saupoudrer avec du féculé de maïs. Couper les feuilles de chou Nappa en tranches de 2 pouces (5cm).
2. Placer le chou Nappa sur le plateau de cuisson et y étendre le filet de porc. De la même manière, étendre le filet de porc sur le chou Nappa, et l'assaisonner avec la sauce de soya.
3. Placer le riz lavé de 0.5 tasse [3 oz] ou 1 tasse [6 oz], et de l'eau dans le récipient intérieur, puis placer-le dans le cuiseur à riz.
4. Placer le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisir l'option de menu [Synchro-Cooking] et appuyer sur la touche [Start].
5. Lorsque la cuisson est terminée, placer le plat sur l'assiette à servir. Servir avec une tranche de citron.

Synchro-Cooking



Recipe 12

Refreshing Steamed Chicken

272 kcal per serving

Ingredients (for 1 serving)

- Chicken wings.....4
- Red chili pepper.....1
- Ginger (grated).....1 teaspoon
- A { Vinegar.....1-1/2 tablespoons
- Sugar.....1 tablespoon
- Soy sauce.....1-1/2 tablespoons

How to cook

1. Make a cut in between the bone and meat of the chicken wings. Remove the seeds from the red chili pepper.
2. Place 1, ginger, and then well-mixed A in the cooking plate.
3. Put the washed rice of 0.5 cup [3 oz] or 1 cup [6 oz], and water in the inner pot, and then put it in the rice cooker.
4. Set the cooking plate in the inner pot. Select the [Synchro-Cooking] menu and press the [Start] key.
5. When cooking is completed, place the dish on the serving plate.



Recette 12

Rafraîchissant poulet à la vapeur

272 kcal par portion

Ingrédients (pour 1 portion)

- Ailes de poulet.....4
- Piment rouge.....1
- Gingembre (râpé).....1 cuillère à thé
- A { Vinaigre.....1-1/2 cuillères à table
- Sucre.....1 cuillère à table
- Sauce soya.....1-1/2 cuillères à table

Comment cuisiner

1. Faire une coupe entre l'os et la viande des ailes de poulet. Retirer les graines du piment rouge.
2. Placer 1, le gingembre et A précédemment bien mélangé sur le plateau de cuisson.
3. Placer le riz lavé de 0.5 tasse [3 oz] ou 1 tasse [6 oz], et de l'eau dans le récipient intérieur, puis placer-le dans le cuiseur à riz.
4. Placer le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisir l'option de menu [Synchro-Cooking] et appuyer sur la touche [Start].
5. Lorsque la cuisson est terminée, placer le plat sur l'assiette à servir.

Synchro-Cooking



Recipe 13

Bangbang Chicken

338 kcal per serving

Ingredients (for 2 servings)

- Chicken thigh.....1 pc (1/2 lb. [250 g])
- Salt and pepper.....A dash
- Sake (rice wine).....1/2 tablespoon
- Cucumber.....1/2
- Lettuce leaf.....2
- Cherry tomato.....3
- Garlic (finely chopped).....1 teaspoon
- Ginger (finely chopped).....1 teaspoon
- Peanuts.....1 tablespoon
- A [Sesame paste.....1/2 tablespoon
- Soy sauce.....1/2 tablespoon
- Sugar.....1/2 tablespoon
- Vinegar.....1 teaspoon

How to cook

1. Season the chicken thigh with salt, pepper, and sake.
2. Place 1 in the cooking plate.
3. Put the washed rice of 0.5 cup [3 oz] or 1 cup [6 oz], and water in the inner pot, and then put it in the rice cooker.
4. Set the cooking plate in the inner pot. Select the [Synchro-Cooking] menu and press the [Start] key.
5. Cut the cucumber into thin strips, lettuce into thin strips, and cherry tomatoes into halves.
6. Chop the garlic and ginger finely and chop the peanuts coarsely. Mix them well with mixture of A.
7. When cooking is completed, take out the chicken thigh and cut it into 0.6 inch (1.5cm) thick slices. Serve the chicken over the cucumber, lettuce, and cherry tomatoes, and add 6 over them.



Recette 13

Poulet Bang Bang

338 kcal par portion

Ingrédients (pour 2 portions)

- Cuisse de poulet.....1 morceau (1/2 lb [250 g])
- Sel et poivre.....Une pincée
- Saké (vin de riz).....1/2 cuillère à table
- Concombre.....1/2
- Feuille de laitue.....2
- Tomate cerise.....3
- Ail (finement haché).....1 cuillère à thé
- Gingembre (finement haché).....1 cuillère à thé
- Arachides.....1 cuillère à table
- A [Pâte à sésame.....1/2 cuillère à table
- Sauce soya.....1/2 cuillère à table
- Sucre.....1/2 cuillère à table
- Vinaigre.....1 cuillère à thé

Comment cuisiner

1. Assaisonner la cuisse de poulet avec du sel, du poivre et du saké.
2. Placer 1 sur le plateau de cuisson.
3. Placer le riz lavé de 0.5 tasse [3 oz] ou 1 tasse [6 oz], et de l'eau dans le récipient intérieur, puis placer-le dans le cuiseur à riz.
4. Placer le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisir l'option de menu [Synchro-Cooking] et appuyer sur la touche [Start].
5. Couper le concombre en fines lamelles, la laitue en fines lamelles et les tomates cerises en moitiés.
6. Hacher l'ail et le gingembre finement et hacher les arachides grossièrement. Bien les mélanger avec A.
7. Lorsque la cuisson est terminée, sortir la cuisse de poulet et la couper en tranches épaisses de 0,6 pouce (1,5cm). Servir le poulet sur le concombre, la laitue et les tomates cerises et y ajouter 6 au-dessus.

Recipe 14 Healthy Shrimp with Chili Sauce



198 kcal per serving

Synchro-Cooking

Ingredients (for 1 serving)

- Shrimp (head on).....2.8 oz (80g) (net)
- Egg white.....1/2
- Corn starch.....1 tablespoon
- Onion.....1/2
- Tomato ketchup.....3 tablespoons
- Chicken stock
- A (powder).....1/2 teaspoon
- Doubanjiang (bean and chili paste).....1/4 teaspoon

How to cook

1. Peel and devein the shrimps and mix them with egg white. Then dredge them with corn starch. Slice the onions thinly.
2. Mix 1 and A well, and place it in the cooking plate.
3. Put the washed rice of 0.5 cup [3 oz] or 1 cup [6 oz], and water in the inner pot, and then put it in the rice cooker.
4. Set the cooking plate in the inner pot. Select the [Synchro-Cooking] menu and press the [Start] key.
5. When cooking is completed, place the dish on the serving plate.



Recette 14 Crevettes avec sauce pimenté



198 kcal par portion

Ingrédients (pour 1 portion)

- Crevette (avec la tête).....2,8 oz (80g) (net)
- Blanc d'œuf.....1/2
- Fécule de maïs.....1 cuillère à table
- Oignon.....1/2
- Ketchup de tomates.....3 cuillères à table
- Bouillon de poulet (poudre)
- A1/2 cuillère à thé
- Doubanjiang (pâte de piment et d'haricot)1/4 cuillère à thé

Comment cuisiner

1. Peler et déveiner les crevettes et les mélanger avec un blanc d'œuf. Puis les saupoudrer de féculé de maïs. Trancher l'oignon.
2. Bien mélanger 1 et A, et les placer sur le plateau de cuisson.
3. Placer le riz lavé de 0.5 tasse [3 oz] ou 1 tasse [6 oz], et de l'eau dans le récipient intérieur, puis placer-le dans le cuiseur à riz.
4. Placer le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisir l'option de menu [Synchro-Cooking] et appuyer sur la touche [Start].
5. Lorsque la cuisson est terminée, placer le plat sur l'assiette à servir.

Recipe 15 Chicken Balls with Grated Radish



210 kcal per serving

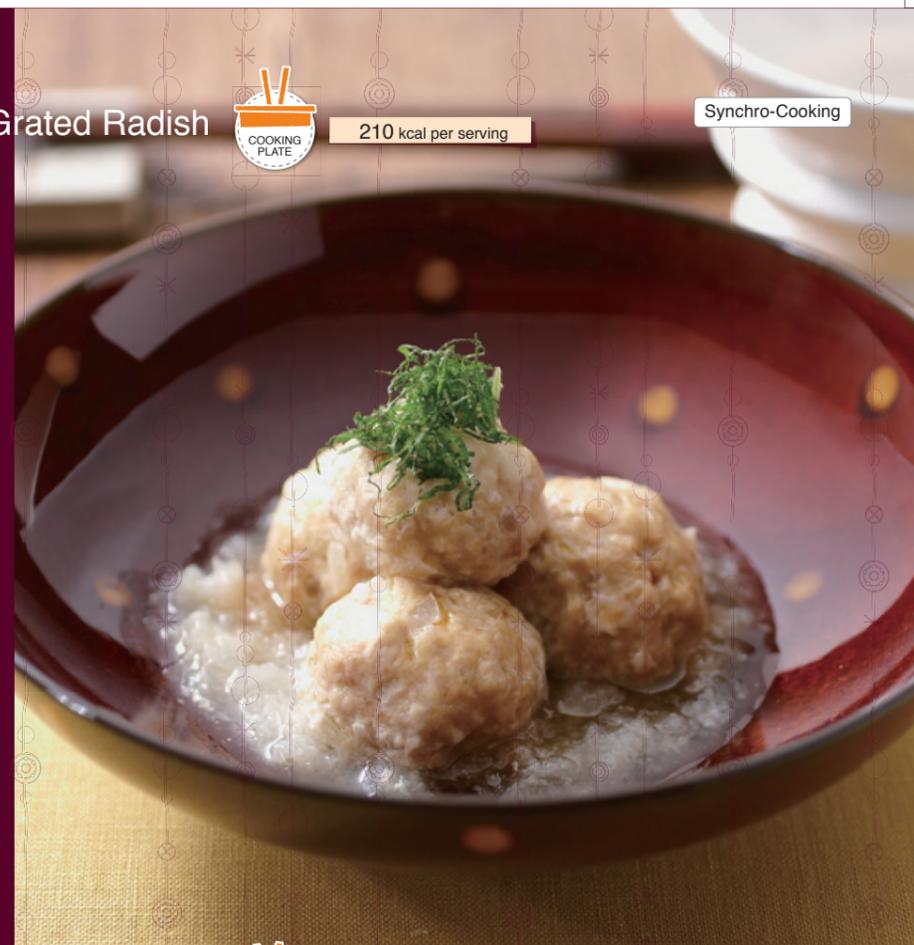
Synchro-Cooking

Ingredients (for 1 serving)

- Ground chicken.....1.8 oz (50g)
- Hard tofu.....1/6
- Onion.....1/4 cup
- Egg (medium size).....1/4
- Bread crumbs.....2 tablespoons
- Soy sauce.....1/2 teaspoon
- Japanese radish.....1.2 inches (3cm)
- Noodle sauce.....1 tablespoon
- Green perilla leaf (green shiso).....2

How to cook

1. Drain the hard tofu, and crush it with your hands. Chop the onion finely. Peel and grate the radish.
2. Mix the ground chicken, hard tofu, onion, and eggs, bread crumbs, soy sauce, and mix them well. Shape into bite-size balls.
3. Spread the grated radish in the cooking plate, and add 2 on top. Add the noodle sauce on top.
4. Put the washed rice of 0.5 cup [3 oz] or 1 cup [6 oz], and water in the inner pot, and then put it in the rice cooker.
5. Set the cooking plate in the inner pot. Select the [Synchro-Cooking] menu and press the [Start] key.
6. When cooking is completed, place the dish on the serving plate. Sprinkle it with the green perilla leaf that is cut into thin strips.



Recette 15 Boules de poulet avec radis râpé



210 kcal par portion

Ingrédients (pour 1 portion)

- Poulet haché.....1,8 oz (50g)
- Tofu (solide).....1/6
- Oignon.....1/4 tasse
- Œuf (taille moyenne).....1/4
- Chapelure.....2 cuillères à table
- Sauce soya.....1/2 cuillère à thé
- Radis japonais.....1,2 pouce (3cm)
- Sauce pour nouilles.....1 cuillère à table
- Feuille de Périlla vert (shiso vert).....2

Comment cuisiner

1. Égoutter le tofu solide et l'écraser avec vos mains. Hacher l'oignon finement. Peler et râper le radis.
2. Mélanger le poulet haché, le tofu, l'oignon, et les œufs, la chapelure, la sauce soya et bien les mélanger. Les façonner en bouchées en forme de boules.
3. Étendre le radis râpé sur le plateau de cuisson et ajouter 2 au-dessus. Ajouter la sauce pour les nouilles sur le dessus.
4. Placer le riz lavé de 0.5 tasse [3 oz] ou 1 tasse [6 oz], et de l'eau dans le récipient intérieur, puis placer-le dans le cuiseur à riz.
5. Placer le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisir l'option de menu [Synchro-Cooking] et appuyer sur la touche [Start].
6. Lorsque la cuisson est terminée, placer le plat sur l'assiette à servir. Le saupoudrer avec la feuille de perilla qui est coupée en fines lamelles.

Recipe 16 Hot Cheese Salad with Honey



268 kcal per serving

Synchro-Cooking

Ingredients (for 1 serving)

- Potato.....1/2
- Block of bacon.....1 oz (30g)
- String bean.....4
- Onion (finely chopped).....1/4 cup
- Grated parmesan cheese.....1 tablespoon
- White wine vinegar (or plain vinegar).....1 teaspoon
- A Honey.....1/2 teaspoon
- Salt.....A dash
- Black pepper (cracked).....A dash
- Olive oil.....1/2 tablespoon

How to cook

1. Cut the potato into 0.2 inch (5mm) thick slices. Slice the block of bacon into 1.2 inches (3cm) strips. Cut the string beans into halves. Finely chop the onion.
2. Place 1 in the cooking plate.
3. Put the washed rice of 0.5 cup [3 oz] or 1 cup [6 oz], and water in the inner pot, and then put it in the rice cooker.
4. Set the cooking plate in the inner pot. Select the [Synchro-Cooking] menu and press the [Start] key.
5. When cooking is completed, place the dish on the serving plate. Add the well-mixed A on top.



Recette 16 Salade de fromage fondu avec du miel



268 kcal par portion

Ingrédients (pour 1 portion)

- Pomme de terre.....1/2
- Bloc de bacon.....1 oz (30g)
- Haricot vert.....4
- Oignon (finement haché).....1/4 tasse
- Fromage parmesan râpé.....1 cuillère à table
- Vinaigre de vin blanc (ou vinaigre ordinaire).....1 cuillère à thé
- A Miel.....1/2 cuillère à thé
- Sel.....Une pincée
- Poivre noir (écrasé).....Une pincée
- Huile d'olive.....1/2 cuillère à table

Comment cuisiner

1. Couper la pomme de terre en tranches de 0,2 pouce (5mm). Couper le bloc de bacon en bandes de 1,2 pouce (3cm). Couper les haricots verts en moitiés. Hacher finement l'oignon.
2. Placer 1 sur le plateau de cuisson.
3. Placer le riz lavé de 0.5 tasse [3 oz] ou 1 tasse [6 oz], et de l'eau dans le récipient intérieur, puis placer-le dans le cuiseur à riz.
4. Placer le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisir l'option de menu [Synchro-Cooking] et appuyer sur la touche [Start].
5. Lorsque la cuisson est terminée, placer le plat sur l'assiette à servir. Ajouter A précédemment bien mélangé sur le dessus.

Recipe 17 Spanish Omelette



220 kcal per serving

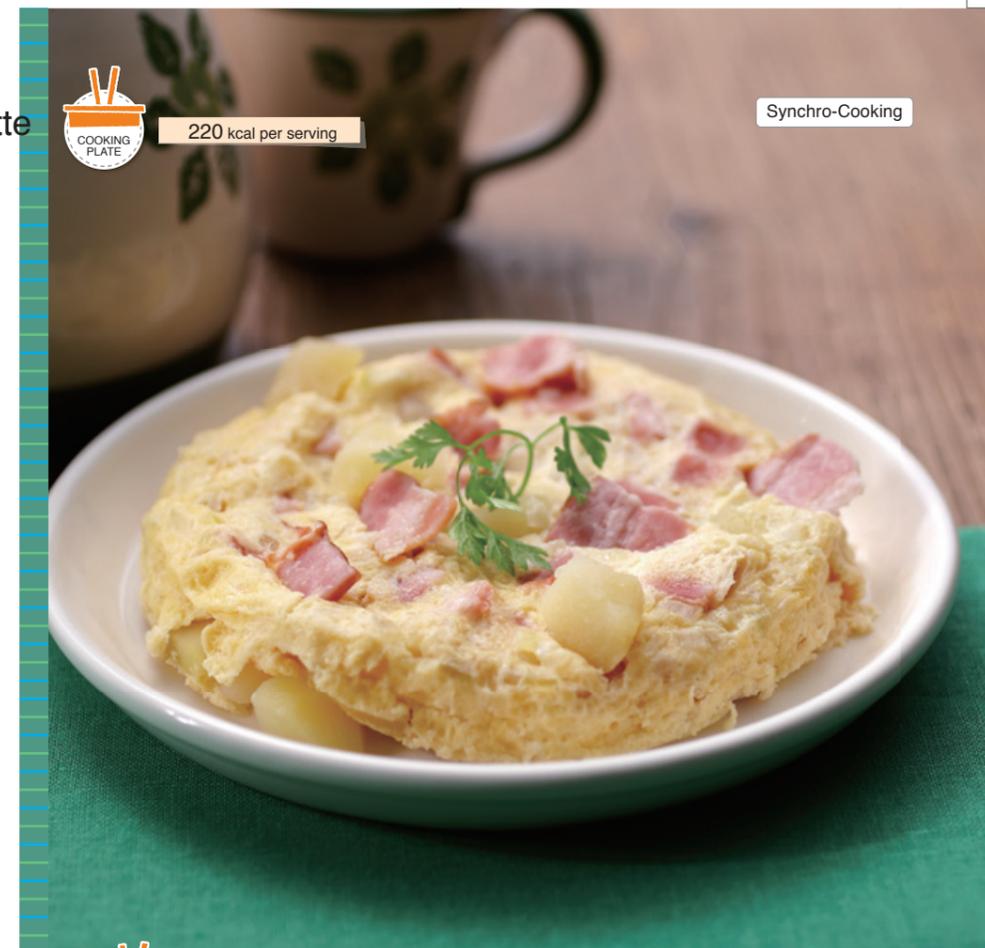
Synchro-Cooking

Ingredients (for 2 servings)

- Bacon (sliced).....2
- Potato.....1/4
- Onion (finely chopped).....1/4 cup
- Egg (medium size).....2
- Shredded cheese.....3 tablespoons
- Butter.....For garnish

How to cook

1. Cut the bacon into bite-size pieces, the potato into cubes, and chop the onion finely. Spread butter on the cooking plate.
2. Put 1 and the cheese in the beaten eggs and mix them well. Add the mixture into the cooking plate.
3. Put the washed rice of 0.5 cup [3 oz] or 1 cup [6 oz], and water in the inner pot, and then put it in the rice cooker.
4. Set the cooking plate in the inner pot. Select the [Synchro-Cooking] menu and press the [Start] key.
5. When cooking is completed, place the dish on the serving plate.



Recette 17 Omelette espagnole



220 kcal par portion

Ingrédients (pour 2 portions)

- Bacon (tranché).....2
- Pomme de terre.....1/4
- Oignon (finement haché).....1/4 tasse
- Œuf (taille moyenne).....2
- Fromage pour pizza.....3 cuillères à table
- Beurre.....Pour la garniture

Comment cuisiner

1. Couper le bacon en bouchées, les pommes de terre en cubes, et hacher l'oignon finement. Étendre le beurre sur le plateau de cuisson.
2. Placer 1 et le fromage dans les œufs battus et bien les mélanger. Placer le mélange sur le plateau de cuisson.
3. Placer le riz lavé de 0.5 tasse [3 oz] ou 1 tasse [6 oz], et de l'eau dans le récipient intérieur, puis placer-le dans le cuiseur à riz.
4. Placer le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisir l'option de menu [Synchro-Cooking] et appuyer sur la touche [Start].
5. Lorsque la cuisson est terminée, placer le plat sur l'assiette à servir.

Recipe 18 Colorful Stuffed Bell Peppers



132 kcal per serving

Synchro-Cooking

Ingredients (for 1 serving)

- Ground beef and pork.....1.4 oz (40g)
- Bell peppers.....1-1/2
- Onion (finely chopped).....1/4 cup
- Bread crumbs.....1 tablespoon
- Black pepper (cracked).....A dash
- Capers.....1 teaspoon
- Corn starch.....For garnish

How to cook

1. Cut the bell peppers lengthwise into halves, and remove the seeds. Cut them into halves horizontally. Chop the onion finely, and crush the capers.
2. In a bowl, mix and knead the ground beef and pork, onion, bread crumbs, black pepper, and capers well.
3. Dredge the inside of the bell peppers with corn starch, and stuff the bell peppers with 2.
4. Place 3 in the cooking plate.
5. Put the washed rice of 0.5 cup [3 oz] or 1 cup [6 oz], and water in the inner pot, and then put it in the rice cooker.
6. Set the cooking plate in the inner pot. Select the [Synchro-Cooking] menu and press the [Start] key.
7. When cooking is completed, place the dish on the serving plate.



Recette 18 Poivrons farcis colorés



132 kcal par portion

Ingrédients (pour 1 portion)

- Bœuf et porc haché.....1,4 oz (40g)
- Poivrons.....1-1/2
- Oignon (finement haché).....1/4 tasse
- Chapelure.....1 cuillère à table
- Poivre noir (écrasé).....Une pincée
- Câpres.....1 cuillère à thé
- Fécule de maïs.....Pour la garniture

Comment cuisiner

1. Couper les poivrons en deux dans le sens de la longueur, et retirer les graines. Les couper en deux moitiés horizontalement. Hacher finement l'oignon et écraser les câpres.
2. Dans un bol, mélanger et pétrir le bœuf et le porc hachés, l'oignon, la chapelure, le poivre noir et les câpres.
3. Saupoudrer l'intérieur des poivrons avec du féculé de maïs, et farcir les poivrons avec 2.
4. Placer 3 sur le plateau de cuisson.
5. Placer le riz lavé de 0.5 tasse [3 oz] ou 1 tasse [6 oz], et de l'eau dans le récipient intérieur, puis placer-le dans le cuiseur à riz.
6. Placer le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisir l'option de menu [Synchro-Cooking] et appuyer sur la touche [Start].
7. Lorsque la cuisson est terminée, placer le plat sur l'assiette à servir.

Recipe 19 Sweet Pickled Bell Peppers and Cherry Tomatoes



87 kcal per serving

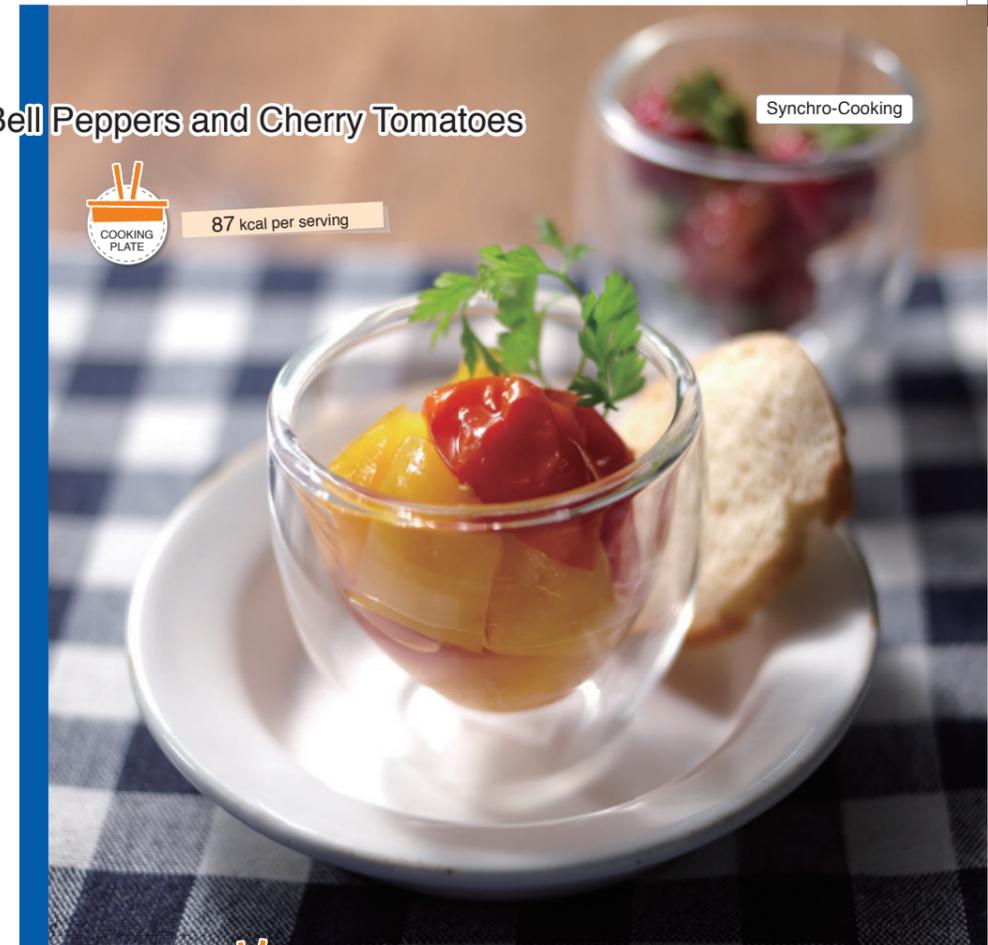
Synchro-Cooking

Ingredients (for 1 serving)

- Bell peppers (yellow).....1/4
- Cherry tomato.....5
- A { White wine vinegar (or plain vinegar)1/2 tablespoon
- Honey.....1 tablespoon
- Salt.....Pinch

How to cook

1. Cut the bell peppers into small chunks, and the cherry tomatoes into halves.
2. Place 1 in the cooking plate, and add the well-mixed A.
3. Put the washed rice of 0.5 cup [3 oz] or 1 cup [6 oz], and water in the inner pot, and then put it in the rice cooker.
4. Set the cooking plate in the inner pot. Select the [Synchro-Cooking] menu and press the [Start] key.
5. When cooking is completed, place the dish on the serving plate. Cool the dish in the fridge.



Recette 19 Poivrons et tomates cerises



87 kcal par portion

Ingrédients (pour 1 portion)

- Poivrons (jaune).....1/4
- Tomate cerise.....5
- A { Vinaigre de vin blanc (ou vinaigre ordinaire)1/2 cuillère à table
- Miel.....1 cuillère à table
- Sel.....Pincée

Comment cuisiner

1. Couper les poivrons en petits morceaux et les tomates cerises en moitiés.
2. Placer 1 sur le plateau de cuisson et ajouter A précédemment bien mélangé.
3. Placer le riz lavé de 0.5 tasse [3 oz] ou 1 tasse [6 oz], et de l'eau dans le récipient intérieur, puis placer-le dans le cuiseur à riz.
4. Placer le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisir l'option de menu [Synchro-Cooking] et appuyer sur la touche [Start].
5. Lorsque la cuisson est terminée, placer le plat sur l'assiette à servir. Laisser refroidir l'assiette dans le frigo.

Synchro-Cooking



Recipe 20

Simmered Meatballs and Bean-Starch Vermicelli

229 kcal per serving

Ingredients (for 1 serving)

Meatballs

- Ground pork.....2.5 oz (70g)
- Ginger (finely chopped).....1/2 tablespoon
- Naganegi (white leek).....1 tablespoon
- Sugar.....1/4 teaspoon
- Salt.....A dash
- Soy sauce (laochou).....1/4 teaspoon
- Sake (rice wine).....1/2 tablespoon
- Corn starch.....1/4 tablespoon

- Bean-starch vermicelli (dried).....0.35 oz (10g)
- Carrot.....0.35 oz (10g)
- Dried shiitake mushrooms.....1/2 pcs.

Stewing stock

- Sugar.....1/2 teaspoon
- Soy sauce (laochou).....1/2 teaspoon
- Chicken stock (powder).....1/2 teaspoon
- Water.....1.4 fl. oz (40ml)

How to cook

1. Put all ingredients of the meatballs in a bowl and mix them well. Shape into balls about 1.2 inches (3cm) in diameter.
2. Soak the dried bean-starch vermicelli in water to rehydrate and soften, and then cut it to the proper length. Cut the carrot into thin semicircular slices. Soak the dried shiitake mushrooms in water to rehydrate and soften them. Then, cut them into thin slices.
3. Place 2 in the cooking plate, and add the meatballs leaving a space between them on it. Add the mixed stewing stock on top.
4. Put the washed rice of 0.5 cup [3 oz] or 1 cup [6 oz], and water in the inner pot, and then put it in the rice cooker.
5. Set the cooking plate in the inner pot. Select the [Synchro-Cooking] menu and press the [Start] key.
6. When cooking is completed, place the dish on the serving plate.



Recette 20

Mijoté de boulettes de viande et de vermicelles d'amidon de haricots

229 kcal par portion

Ingrédients (pour 1 portion)

Boulettes de viandes

- Porc haché.....2,5 oz (70g)
- Gingembre (finement haché).....1/2 cuillère à table
- Naganegi (poireau blanc).....1 cuillère à table
- Sucre.....1/4 cuillère à thé
- Sel.....Une pincée
- Sauce de soja (laochou).....1/4 cuillère à thé
- Saké (vin de riz).....1/2 cuillère à table
- Fécule de maïs.....1/4 cuillère à table

- Vermicelles d'amidon de haricots (séchées).....0,35 oz (10g)
- Carotte.....0,35 oz (10g)
- Champignons shiitakes séchés.....1/2 morceau

Bouillon de ragoût

- Sucre.....1/2 cuillère à thé
- Sauce de soja (laochou).....1/2 cuillère à thé
- Bouillon de poulet (poudre).....1/2 cuillère à thé
- Eau.....1,4 fl. oz (40ml)

Comment cuisiner

1. Placer tous les ingrédients des boulettes de viande dans un bol et bien mélanger. Façonner en boulettes d'environ 1,2 po (3cm) de diamètre.
2. Faire tremper les vermicelles d'amidon de haricot dans l'eau pour les réhydrater et les ramollir, puis couper à la bonne longueur. Couper la carotte en fines tranches semi-circulaires. Faire tremper les champignons shiitakes séchés dans l'eau pour les réhydrater et les ramollir. Ensuite, les couper en fines tranches.
3. Placer 2 sur le plateau de cuisson et ajouter les boulettes en laissant un espace entre elles. Ajouter le bouillon de ragoût sur le dessus.
4. Placer le riz lavé de 0.5 tasse [3 oz] ou 1 tasse [6 oz], et de l'eau dans le récipient intérieur, puis placer-le dans le cuiseur à riz.
5. Placer le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisir l'option de menu [Synchro-Cooking] et appuyer sur la touche [Start].
6. Lorsque la cuisson est terminée, placer le plat sur l'assiette à servir.

Synchro-Cooking



Recipe 21

Steamed Sea Bream with Doubanjiang (Bean and Chili Paste)

248 kcal per serving

Ingredients (for 1 serving)

- Sea bream.....1 slices (about 1/4 lb [100 g])
- Naganegi (white leek).....0.2 oz (5g)
- Lotus root.....0.7 oz (20g)
- Carrot.....0.35 oz (10g)
- Ginger (slice).....0.6 inch (1.5cm)
- Garlic (clove).....1/2
- Red chili pepper.....1/4
- Seasoning mixture
 - Doubanjiang (bean and chili paste).....1/2 tablespoon
 - Soy sauce (laochou).....1/2 teaspoon
 - Sake (rice wine).....1/4 tablespoon
 - Sesame oil.....1/2 teaspoon
- Salt and pepper.....A dash

How to cook

1. Cut the naganegi, lotus root, and ginger into thin strips. Cut the carrot into semicircular slices. Cut the garlic into thin slices, and the red chili pepper into thin slices on an angle.
2. Place the sea bream in the cooking plate. Add 1 and add well-mixed seasoning over it.
3. Put the washed rice of 0.5 cup [3 oz] or 1 cup [6 oz], and water in the inner pot, and then put it in the rice cooker.
4. Set the cooking plate in the inner pot. Select the [Synchro-Cooking] menu and press the [Start] key.
5. When cooking is completed, place the dish on the serving plate.



Recette 21

Dorade à la vapeur avec Doubanjiang (pâte de piment et de haricot)

248 kcal par portion

Ingrédients (pour 1 portion)

- Dorade.....1 tranche (approx. 1/4 lb [100 g])
- Naganegi (poireau blanc).....0.2 oz (5g)
- Racine de Lotus.....0,7 oz (20g)
- Carotte.....0,35 oz (10g)
- Gingembre (tranche).....0,6 pouce (1,5cm)
- Ail (gousse).....1/2
- Piment rouge.....1/4
- Mélange d'assaisonnements
 - Doubanjiang (pâte de piment et d'haricot).....1/2 cuillère à table
 - Sauce de soja (laochou).....1/2 cuillère à thé
 - Saké (vin de riz).....1/4 cuillère à table
 - Huile de sésame.....1/2 cuillère à thé
- Sel et poivre.....Une pincée

Comment cuisiner

1. Couper le naganegi, la racine de Lotus, et le gingembre en fines lamelles. Couper la carotte en tranches semi-circulaires. Couper l'ail en tranches fines et le piment rouge en fines tranches angulaires.
2. Placer les morceaux de dorade sur le plateau de cuisson. Ajouter 1 et l'assaisonnement bien mélangé sur le dessus.
3. Placer le riz lavé de 0.5 tasse [3 oz] ou 1 tasse [6 oz], et de l'eau dans le récipient intérieur, puis placer-le dans le cuseur à riz.
4. Placer le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisir l'option de menu [Synchro-Cooking] et appuyer sur la touche [Start].
5. Lorsque la cuisson est terminée, placer le plat sur l'assiette à servir.

Recipe 22 Creamed Chicken and Squash



439 kcal per serving

Synchro-Cooking

Ingredients (for 1 serving)

- Chicken thigh.....1/4 lb (100g)
- Salt.....To taste
- Squash.....2.5 oz (70g)
- Whipping cream.....2 tablespoons
- Garlic (clove).....1/2
- Butter.....0.2 oz (5g)

How to cook

1. Cut the chicken into bite-size slivers, and season it with salt. Slice the squash.
2. Place the chicken and squash alternately in the cooking plate.
Add the whipping cream evenly over the ingredients.
Sprinkle it with the garlic and butter.
3. Put the washed rice of 0.5 cup [3 oz] or 1 cup [6 oz], and water in the inner pot, and then put it in the rice cooker.
4. Set the cooking plate in the inner pot. Select the [Synchro-Cooking] menu and press the [Start] key.
5. When cooking is completed, place the dish on the serving plate.



Recette 22 Poulet à la crème et courge



439 kcal par portion

Ingrédients (pour 1 portion)

- Cuisse de poulet.....1/4 lb (100g)
- Sel.....Au goût
- Courge.....2,5 oz (70g)
- Crème fouettée.....2 cuillères à table
- Ail (gousse).....1/2
- Beurre.....0,2 oz (5g)

Comment cuisiner

1. Couper le poulet en petites lamelles et les assaisonner avec du sel. Couper la courge.
2. Placer, en les alternant, le poulet et la courge sur le plateau de cuisson.
Ajouter la crème fouettée uniformément sur les ingrédients. Saupoudrer avec de l'ail et du beurre.
3. Placer le riz lavé de 0.5 tasse [3 oz] ou 1 tasse [6 oz], et de l'eau dans le récipient intérieur, puis placer-le dans le cuseur à riz.
4. Placer le plateau de cuisson dans le récipient intérieur.
Choisir l'option de menu [Synchro-Cooking] et appuyer sur la touche [Start].
5. Lorsque la cuisson est terminée, placer le plat sur l'assiette à servir.

Recipe 23 Steamed Tofu and Yamaimo



96 kcal per serving

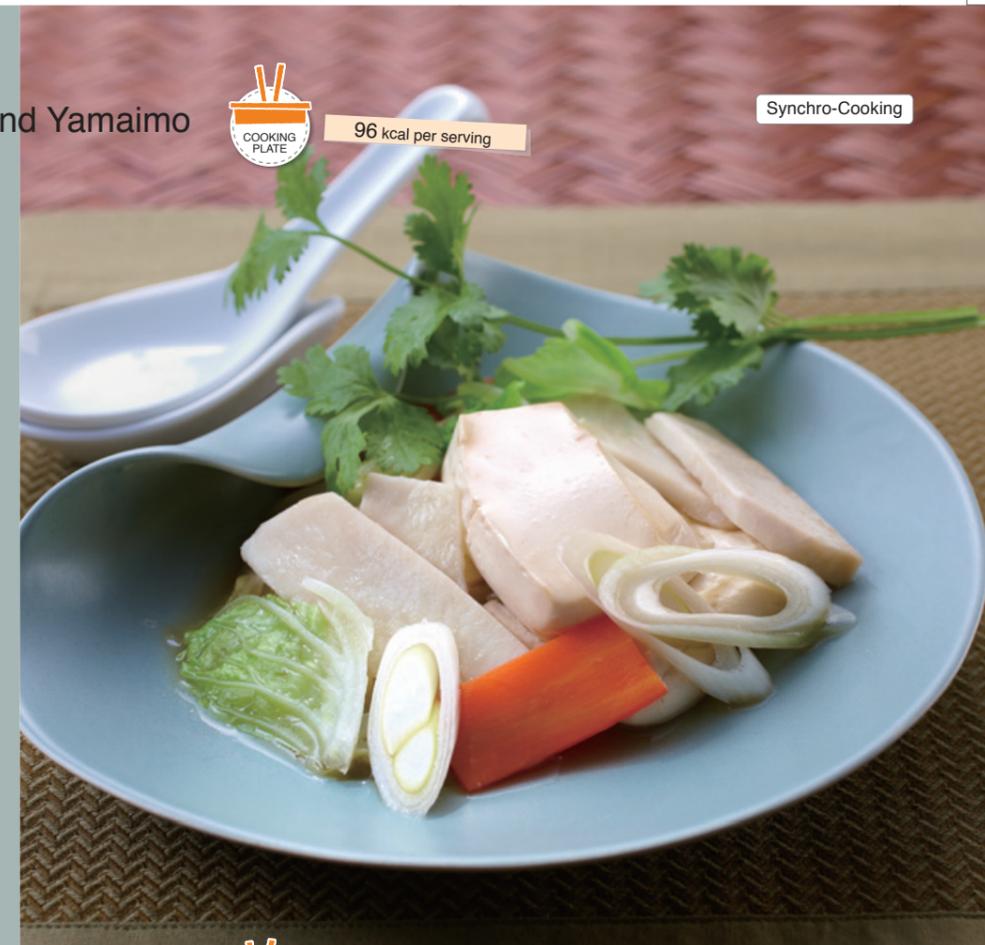
Synchro-Cooking

Ingredients (for 1 serving)

- Soft tofu.....3.5 oz (100g)
- Yamaimo (tropical yam).....0.7 oz (20g)
- Nappa cabbage.....0.7 oz (20g)
- Naganegi (white leek).....0.7 oz (20g)
- Carrot.....0.35 oz (10g)
- Seasoning mixture
 - Salt and pepper.....A dash
 - Soy sauce (shengchou).....1/2 teaspoon
 - Chicken stock (powder).....1/2 teaspoon
 - Sesame oil.....1/4 teaspoon

How to cook

1. Wrap the tofu with paper towels and leave it for 15 minutes to drain.
Then, cut it into bite-size pieces.
2. Cut the yamaimo and carrot into rectangular slices, the Nappa cabbage into slivers, and the naganegi into thin slices on an angle.
3. Place 1 and 2 in the cooking plate, and add the well mixed seasoning mixture.
4. Put the washed rice of 0.5 cup [3 oz] or 1 cup [6 oz], and water in the inner pot, and then put it in the rice cooker.
5. Set the cooking plate in the inner pot. Select the [Synchro-Cooking] menu and press the [Start] key.
6. When cooking is completed, place the dish on the serving plate.



Recette 23 Tofu et yamaimo à la vapeur



96 kcal par portion

Ingrédients (pour 1 portion)

- Tofu mou.....3,5 oz (100g)
- Yamaimo (igname tropicale).....0,7 oz (20g)
- Chou Nappa.....0,7 oz (20g)
- Naganegi (poireau blanc).....0,7 oz (20g)
- Carotte.....0,35 oz (10g)
- Mélange d'assaisonnements
 - Sel et poivre.....Une pincée
 - Sauce de soja (shengchou).....1/2 cuillère à thé
 - Bouillon de poulet (poudre).....1/2 cuillère à thé
 - Huile de sésame.....1/4 cuillère à thé

Comment cuisiner

1. Envelopper le tofu avec des serviettes de papier et le laisser égoutter durant 15 minutes. Ensuite, le couper en bouchées.
2. Couper le yamaimo et la carotte en tranches rectangulaires, le chou Nappa en petites lamelles et le naganegi en fines tranches angulaires.
3. Placer 1 et 2 sur le plateau de cuisson et ajouter le mélange d'assaisonnements bien mélangé.
4. Placer le riz lavé de 0.5 tasse [3 oz] ou 1 tasse [6 oz], et de l'eau dans le récipient intérieur, puis placer-le dans le cuseur à riz.
5. Placer le plateau de cuisson dans le récipient intérieur.
Choisir l'option de menu [Synchro-Cooking] et appuyer sur la touche [Start].
6. Lorsque la cuisson est terminée, placer le plat sur l'assiette à servir.

Synchro-Cooking



Recipe 24

Steamed Spicy Pork

676 kcal per serving

Ingredients (for 1 serving)

- Pork belly.....1/3 lb (150g)
- Seasoning mixture
 - Salt.....A dash
- A [Sake (rice wine).....1/2 tablespoon
Sichuan pepper (huājiāo).....A dash
- Doubanjiang (bean and chili paste).....1/2 teaspoon
- Soy sauce (shengchou).....1/2 tablespoon
- Steamed meat powder.....1/2 tablespoon

How to cook

1. Add the seasonings to the pork and leave it for 20 minutes.
2. Add the doubanjiang and soy sauce to 1. Dredge it with the steam pork powder, and then place it in the cooking plate.
3. Put the washed rice of 0.5 cup [3 oz] or 1 cup [6 oz], and water in the inner pot, and then put it in the rice cooker.
4. Set the cooking plate in the inner pot. Select the [Synchro-Cooking] menu and press the [Start] key.
5. When cooking is completed, place the dish on the serving plate.



Recette 24

Viande de porc épicée à la vapeur

676 kcal par portion

Ingrédients (pour 1 portion)

- Flanc de porc.....1/3 lb (150g)
- Mélange d'assaisonnements
 - Sel.....Une pincée
- A [Saké (vin de riz).....1/2 cuillère à table
Poivre du Sichuan (huājiāo).....Une pincée
- Doubanjiang (pâte de piment et d'haricot).....1/2 cuillère à thé
- Sauce de soja (shengchou).....1/2 cuillère à table
- Poudre de viande à la vapeur.....1/2 cuillère à table

Comment cuisiner

1. Ajouter les assaisonnements à la viande de porc et laisser reposer durant 20 minutes.
2. Ajouter le doubanjiang et la sauce soja à 1. Le saupoudrer à la poudre de viande à la vapeur, puis le placer sur le plateau de cuisson.
3. Placer le riz lavé de 0.5 tasse [3 oz] ou 1 tasse [6 oz], et de l'eau dans le récipient intérieur, puis placer-le dans le cuiseur à riz.
4. Placer le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisir l'option de menu [Synchro-Cooking] et appuyer sur la touche [Start].
5. Lorsque la cuisson est terminée, placer le plat sur l'assiette à servir.

Synchro-Cooking



Recipe 25

Chop Suey

341 kcal per serving

Ingredients (for 1 serving)

- Pork loin.....2.8 oz (80g)
- Shrimp.....1 oz (30g)
- Chinese spinach.....1 oz (30g)
- Carrot.....0.7 oz (20g)
- Jew's ear.....2
- Quail egg (boiled).....2
- Ginger (finely chopped).....2/3 teaspoon
- Corn starch.....2/3 tablespoon
- Seasoning mixture
 - A [Usukuchi soy sauce (shengchou).....1/4 teaspoon
 - Oyster sauce.....1/4 teaspoon
 - Chicken stock (powder).....1/4 teaspoon
 - Sesame oil.....1/4 teaspoon
 - Water.....1-1/2 teaspoons

How to cook

1. Cut the pork into thin bite-size pieces. Peel and devein the shrimps. Cut the Chinese spinach into 2 inches (5cm) length. Cut the carrot into semicircular slices. Soak the dried Jew's ear in water to rehydrate and soften.
2. Place 1 in the cooking plate. Add the seasoning mixture evenly over the ingredients.
3. Put the washed rice of 0.5 cup [3 oz] or 1 cup [6 oz], and water in the inner pot, and then put it in the rice cooker.
4. Set the cooking plate in the inner pot. Select the [Synchro-Cooking] menu and press the [Start] key.
5. When cooking is completed, place the dish on the serving plate.



Recette 25

Chop suey

341 kcal par portion

Ingrédients (pour 1 portion)

- Longe de porc.....2,8 oz (80g)
- Crevettes.....1 oz (30g)
- Épinard chinois.....1 oz (30g)
- Carotte.....0,7 oz (20g)
- Oreille de Judas.....2
- Œuf de caille (bouillie).....2
- Gingembre (finement haché).....2/3 cuillère à thé
- Fécule de maïs.....2/3 cuillère à table
- Mélange d'assaisonnements
 - A [Usukuchi sauce soja (shengchou).....1/4 cuillère à thé
 - Sauce d'huître.....1/4 cuillère à thé
 - Bouillon de poulet (poudre).....1/4 cuillère à thé
 - Huile de sésame.....1/4 cuillère à thé
 - Eau.....1-1/2 cuillères à thé

Comment cuisiner

1. Couper le porc en bouchées. Peler et déveiner les crevettes. Couper l'épinard Chinois en longueurs de 2 pouces (5cm). Couper la carotte en tranches semi-circulaires. Faire tremper l'oreille de Judas dans l'eau pour la réhydrater et la ramollir.
2. Placer 1 sur le plateau de cuisson. Ajouter le mélange d'assaisonnements uniformément sur les ingrédients.
3. Placer le riz lavé de 0.5 tasse [3 oz] ou 1 tasse [6 oz], et de l'eau dans le récipient intérieur, puis placer-le dans le cuiseur à riz.
4. Placer le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisir l'option de menu [Synchro-Cooking] et appuyer sur la touche [Start].
5. Lorsque la cuisson est terminée, placer le plat sur l'assiette à servir.

Recipe 26 Tougan and Chicken Soup



188 kcal per serving

Synchro-Cooking

Ingredients (for 1 serving)

- Chicken thigh.....2.8 oz (80g)
- Salt and sake (rice wine).....To taste
- Tougan (winter melon).....1.8 oz (50g)
- Jew's ear.....2
- Dried goji berry.....1 teaspoon
- Soup
- A Salt.....For garnish
- Usukuchi soy sauce (shengchou).....1 teaspoon
- Chicken stock (powder).....1 teaspoon
- Water.....4 fl. oz (120ml)

How to cook

1. Cut the chicken into bite-size pieces, and season it with salt and sake. Leave it for 10 minutes. Cut the tougan into 0.4 inch (1cm) thick slices. Soak the dried Jew's ear in water to rehydrate and soften.
2. Place 1 in the cooking plate, and add the well-mixed soup.
3. Put the washed rice of 0.5 cup [3 oz] or 1 cup [6 oz], and water in the inner pot, and then put it in the rice cooker.
4. Set the cooking plate in the inner pot. Select the [Synchro-Cooking] menu and press the [Start] key.
5. When cooking is completed, place the dish on the serving plate.



Recette 26 Soupe au poulet et au tougan



188 kcal par portion

Ingrédients (pour 1 portion)

- Cuisse de poulet.....2,8 oz (80g)
- Sel et saké (vin de riz).....Au goût
- Tougan (melon d'hiver).....1,8 oz (50g)
- Oreille de Judas.....2
- Baie de goji séchée.....1 cuillère à thé
- Soupe
- A Sel.....Pour la garniture
- Uskuchi soy soja (shengchou).....1 cuillère à thé
- Bouillon de poulet (poudre).....1 cuillère à thé
- Eau.....4 oz (120ml)

Comment cuisiner

1. Couper le poulet en bouchées, et l'assaisonner avec du sel et du saké. Laisser reposer durant 10 minutes. Couper le tougan en tranches épaisses de 0,4 pouce (1cm). Faire tremper l'oreille de Judas dans l'eau pour la réhydrater et la ramollir.
2. Placer 1 sur le plateau de cuisson et ajouter la soupe bien mélangée.
3. Placer le riz lavé de 0.5 tasse [3 oz] ou 1 tasse [6 oz], et de l'eau dans le récipient intérieur, puis placer-le dans le cuiseur à riz.
4. Placer le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisir l'option de menu [Synchro-Cooking] et appuyer sur la touche [Start].
5. Lorsque la cuisson est terminée, placer le plat sur l'assiette à servir.

Recipe 27 Spiced Apple



74 kcal per serving

Synchro-Cooking

Ingredients (for 2 servings)

- Apple.....1/2
- Cloves.....1
- Ginger (sliced).....3
- Raisin.....1/2 tablespoon
- A White curacao.....1/2 tablespoon
- Granulated sugar.....1 tablespoon

How to cook

1. Peel the apple, and cut it into wedges.
2. Place 1 in the cooking plate, and add the cloves, ginger, and raisins, and then add the well-mixed A over them.
3. Put the washed rice of 0.5 cup [3 oz] or 1 cup [6 oz], and water in the inner pot, and then put it in the rice cooker.
4. Set the cooking plate in the inner pot. Select the [Synchro-Cooking] menu and press the [Start] key.
5. When cooking is completed, place the dish on the serving plate.



Recette 27 Pomme épicée



74 kcal par portion

Ingrédients (pour 2 portions)

- Pomme.....1/2
- Gousses.....1
- Gingembre (tranché).....3
- Raisins.....1/2 cuillère à table
- A Curaçao blanc.....1/2 cuillère à table
- Sucre granulé.....1 cuillère à table

Comment cuisiner

1. Peler la pomme, et la couper en quartiers.
2. Placer 1 sur le plateau de cuisson, et ajouter les gousses, le gingembre et les raisins, puis y ajouter A précédemment bien mélangé.
3. Placer le riz lavé de 0.5 tasse [3 oz] ou 1 tasse [6 oz], et de l'eau dans le récipient intérieur, puis placer-le dans le cuiseur à riz.
4. Placer le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisir l'option de menu [Synchro-Cooking] et appuyer sur la touche [Start].
5. Lorsque la cuisson est terminée, placer le plat sur l'assiette à servir.

Stew・Soup



Recipe 28

Garlic Shrimp and Soy Milk Clam Chowder

Ingredients (for 1 serving)

185 kcal per serving

- Garlic Shrimp
- Shrimp (head on).....4.2 oz (120g) (net)
- Garlic (clove).....1
- A [Salt.....To taste
- Black pepper (cracked).....To taste
- Lemon juice.....2 to 3 drops
- White wine.....1 teaspoon
- Olive oil.....1/2 tablespoon

Cherry tomato.....3

372 kcal per serving

- Soy Milk Clam Chowder
- Clams (with shells).....2.8 oz (80g) (about 6 pcs.)
- White wine.....1-2/3 tablespoons
- Olive oil.....1 tablespoon
- Block of bacon.....0.9 oz (25g)
- Onion (finely chopped).....2 tablespoons
- Potato (cubed).....1/4 cup
- Carrot (small cubes).....1/8 cup
- Flour.....1/2 tablespoon
- Butter.....For garnish
- Bouillon powder.....1/2 teaspoon
- Salt and pepper.....To taste
- Water.....3.4 fl. oz (100ml)
- Processed soy milk.....3.4 fl. oz (100ml)
- Parsley.....For garnish

How to cook

1. Peel and devein the shrimps. Cut a small X into the cherry tomatoes.
2. Chop the garlic finely, and mix it well with the mixture of A.
3. Place 1 in the cooking plate and add 2 on it.
4. Flush the sand out of clams and rinse them well.
5. Heat olive oil in a heavy pan, and then saute 4. Add some white wine and close the pan with a lid to heat. When the clam shells are open, close the lid and allow time for them to be steamed for 5 minutes.
6. Take out the clams from step 5, and strain the soup extracted during the steaming.
7. Cut the block of bacon, onion, potato, and carrot into cubes, and dredge them with flour.
8. Heat the butter in a frying pan, and saute the block of bacon. Add the onion, potato, and carrot and saute them until the onion is softened.
9. Put soup extracted from step 5 and 8 in the inner pot. Add water and bouillon powder and mix them with salt and pepper. After that, put the mixture in the rice cooker.
10. Place the cooking plate on the inner pot. Heat it for 20 minutes using the [Stew・Soup] menu.
11. When the heating is completed, take out the cooking plate, add the soy milk and shelled clams and mix them well. While the Keep Warm lamp is lit, set 10 minutes as the additional cooking time, and then press the [Start] key.
12. When cooking is completed, place each dish on the serving plate. Sprinkle the soy milk clam chowder with finely chopped parsley.



Recette 28

Crevette à l'ail et chaudrée de palourdes au lait de soja

Ingrédients (pour 1 portion)

185 kcal par portion

- Crevette à l'ail
- Crevette (avec la tête).....4,2 oz (120g) (net)
- Ail (gousse).....1
- A [Sel.....Au goût
- Poivre noir (écrasé).....Au goût
- Jus de citron.....2 à 3 gouttes
- Vin blanc.....1 cuillère à thé
- Huile d'olive.....1/2 cuillère à table

Tomate cerise.....3

372 kcal par portion

- Chaudrée de palourdes au lait de soja
- Palourdes (avec les coquilles).....2,8 oz (80g) (environ 6 mcx)
- Vin blanc.....1-2/3 cuillères à table
- Huile d'olive.....1 cuillère à table
- Bloc de bacon.....0,9 oz (25g)
- Oignon (finement haché).....2 cuillères à table
- Pommes de terre (cube).....1/4 tasse
- Carotte (petits cubes).....1/8 tasse
- Farine.....1/2 cuillère à table
- Beurre.....Pour la garniture
- Poudre de bouillon.....1/2 cuillère à thé
- Sel et poivre.....Au goût
- Eau.....3,4 fl. oz (100ml)
- Lait de soja transformé.....3,4 fl. oz (100ml)
- Persil.....Pour la garniture

Comment cuisiner

1. Peler et déveiner les crevettes. Couper un petit X dans les tomates cerises.
2. Hacher l'ail finement et bien le mélanger avec le mélange de A.
3. Placer 1 sur le plateau de cuisson et y ajouter 2.
4. Rincer le sable de palourdes et bien les rincer.
5. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle, puis faire sauter 4. Ajouter un peu de vin blanc et fermer la poêle avec un couvercle afin de faire chauffer. Lorsque les palourdes sont ouvertes, fermer le couvercle et les laisser cuire à la vapeur pendant 5 minutes.
6. Sortir les palourdes de l'étape 5, et filtrer la soupe extraite lors de la cuisson à la vapeur.
7. Couper le bloc de bacon, l'oignon, la pommes de terre et la carotte en cubes, et saupoudrer avec de la farine.
8. Faire chauffer le beurre dans une poêle et faire sauter le bloc de bacon. Ajouter l'oignon, la pomme de terre, et la carotte et les faire sauter jusqu'à ce que l'oignon soit adouci.
9. Mettre la soupe extraite lors de l'étape 5 et 8 dans le récipient intérieur. Ajouter de l'eau et le bouillon en poudre et les mélanger avec du sel et du poivre. Après cela, mettre le mélange dans le cuiseur à riz.
10. Placer le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Chauffer pendant 20 minutes à l'aide du menu [Stew・Soup].
11. Lorsque le chauffage est terminé, retirer le plateau de cuisson, ajouter le lait de soja et les palourdes en coquille et bien les mélanger. Tandis que le témoin Keep Warm est allumé, régler 10 minutes comme temps de cuisson supplémentaire, puis appuyer sur la touche [Start].
12. Lorsque la cuisson est terminée, placer chaque plat sur l'assiette à servir. Saupoudrer la chaudrée de palourdes au lait de soja de persil finement haché.

Stew・Soup



Recipe 29

Basil Cheese Chicken and Minestrone Soup with Lentils

Ingredients (for 1 serving)

- Basil cheese chicken **383 kcal per serving**
- Chicken thigh.....1/2 pcs. (4.4 oz [125 g])
- White wine.....1 tablespoon
- Salt and pepper.....For garnish
- Dried basil.....For garnish
- Shredded cheese.....1/4 cup
- Potato.....1/4

- Minestrone soup **112 kcal per serving**
- Onion (finely chopped).....2 tablespoons
- Carrot (small cubes).....1/8 cup
- Lentils.....1 tablespoon
- Bacon (sliced).....1/2 piece
- Canned whole tomatoes (store bought).....3.5 oz (100g)
- Water.....6.8 fl. oz (200ml)
- Bouillon powder.....2 teaspoons
- Salt and pepper.....A dash

How to cook

1. Season the chicken thigh with salt, pepper, and white wine.
2. Cut the potato into 0.1 inch (3mm) thick slices.
3. Place 1 and 2 in the cooking plate, and sprinkle it shredded cheese and dried basil.
4. Cut the onion and carrot into cubes. Cut the bacon into 0.4 inch (1cm) thick slices. Wash the lentils lightly.
5. Put 4 in the inner pot. Add whole tomatoes, water and bouillon powder and mix it with salt and pepper. After that, put it in the rice cooker.
6. Place the cooking plate on the inner pot. Heat it for 25 minutes using the [Stew・Soup] menu.
7. When cooking is completed, place each dish on the serving plate.



Recette 29

Poulet au fromage basilic et soupe Minestrone aux lentilles

Ingrédients (pour 1 portion)

- Poulet au fromage basilic **383 kcal par portion**
- Cuisse de poulet.....1/2 mcx (4,4 oz [125 g])
- Vin blanc.....1 cuillère à table
- Sel et poivre.....Pour la garniture
- Basilic séché.....Pour la garniture
- Fromage râpé.....1/4 tasse
- Pomme de terre.....1/4

- Soupe Minestrone **112 kcal par portion**
- Oignon (finement haché).....2 cuillères à table
- Carotte (petits cubes).....1/8 tasse
- Lentilles.....1 cuillère à table
- Bacon (tranché).....1/2 morceau
- Conserves de tomates (acheté à l'épicerie).....3,5 oz (100g)
- Eau.....6,8 fl. oz (200ml)
- Poudre de bouillon.....2 cuillères à thé
- Sel et poivre.....Une pincée

Comment cuisiner

1. Assaisonner la cuisse de poulet avec du sel, du poivre et du vin blanc.
2. Couper la pomme de terre en tranches épaisses de 0,1 pouce (3mm).
3. Placer 1 et 2 sur le plateau de cuisson, et l'asperger de fromage r_p_ et de basilic s_ch_.
4. Couper l'oignon et la carotte en cubes. Couper le bacon en tranches épaisses de 0,4 pouce (1cm). Laver les lentilles légèrement.
5. Mettre 4 dans le récipient intérieur. Ajouter les tomates entières, l'eau et le bouillon en poudre et les mélanger avec du sel et du poivre. Après cela, placer dans le cuiseur à riz.
6. Placer le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Chauffer pendant 25 minutes à l'aide du menu [Stew・Soup].
7. Lorsque la cuisson est terminée, placer chaque plat sur l'assiette à servir.

Recipe 30 Cheese Risotto with Bacon and Onion

430 kcal per serving

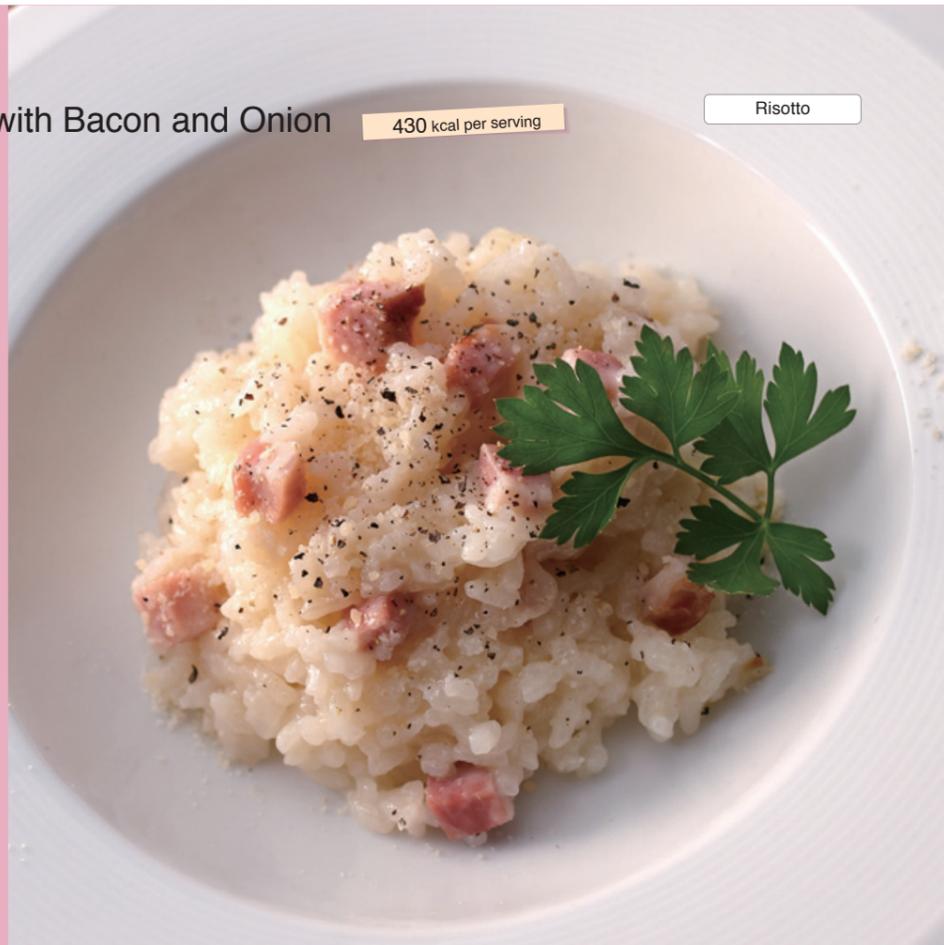
Risotto

Ingredients (for 2 servings)

- Rice.....1 cup
 - Block of bacon.....1.8 oz (50g)
 - Onion.....0.7 oz (20g)
 - Ginger (grated).....1/2 teaspoon
 - White wine.....3-1/3 tablespoons
 - A [Salt and pepper.....A dash
 - Bouillon powder.....2 teaspoons
 - Grated parmesan cheese.....2 tablespoons
 - Black pepper (cracked).....To taste
- Note: Use the supplied measuring cup to measure rice.

How to cook

1. Chop the onion finely, and cut the block of bacon into cubes.
2. Wash the rice in the inner pot, and add white wine, A, and garlic. Add the water up to level 1 of the [Risotto] scale and mix well.
3. Place 1 on 2. Select the [Risotto] menu and press the [Start] key.
4. When cooking is completed, add the grated parmesan cheese and mix lightly. Place the dish on the serving plate and sprinkle it with black pepper.



Recette 30 Risotto au fromage avec du bacon et des oignons

430 kcal par portion

Ingredients (pour 2 portions)

- Riz.....1 tasse
 - Bloc de bacon.....1,8 oz (50g)
 - Oignon.....0,7 oz (20g)
 - Ail (râpé).....1/2 cuillère à thé
 - Vin blanc.....3-1/3 cuillères à table
 - A [Sel et poivre.....Une pincée
 - Poudre de bouillon.....2 cuillères à thé
 - Fromage parmesan râpé.....2 cuillères à table
 - Poivre noir (écrasé).....Au goût
- Remarque : Utiliser la tasse à mesurer fournie pour mesurer le riz.

Comment cuisiner

1. Hacher l'oignon finement, et couper le bloc de bacon en cubes.
2. Laver le riz dans le récipient intérieur, et ajouter le vin blanc, A et l'ail. Ajouter l'eau jusqu'au niveau 1 de l'échelle [Risotto] et bien mélanger.
3. Placer 1 sur 2. Choisir l'option de menu [Risotto] et appuyer sur la touche [Start].
4. Lorsque la cuisson est terminée, ajouter le fromage parmesan râpé et mélanger légèrement. Placer le plat sur l'assiette à servir et le saupoudrer de poivre noir.

Recipe 31 Tomato Risotto with Shrimp and Anchovies

351 kcal per serving

Risotto

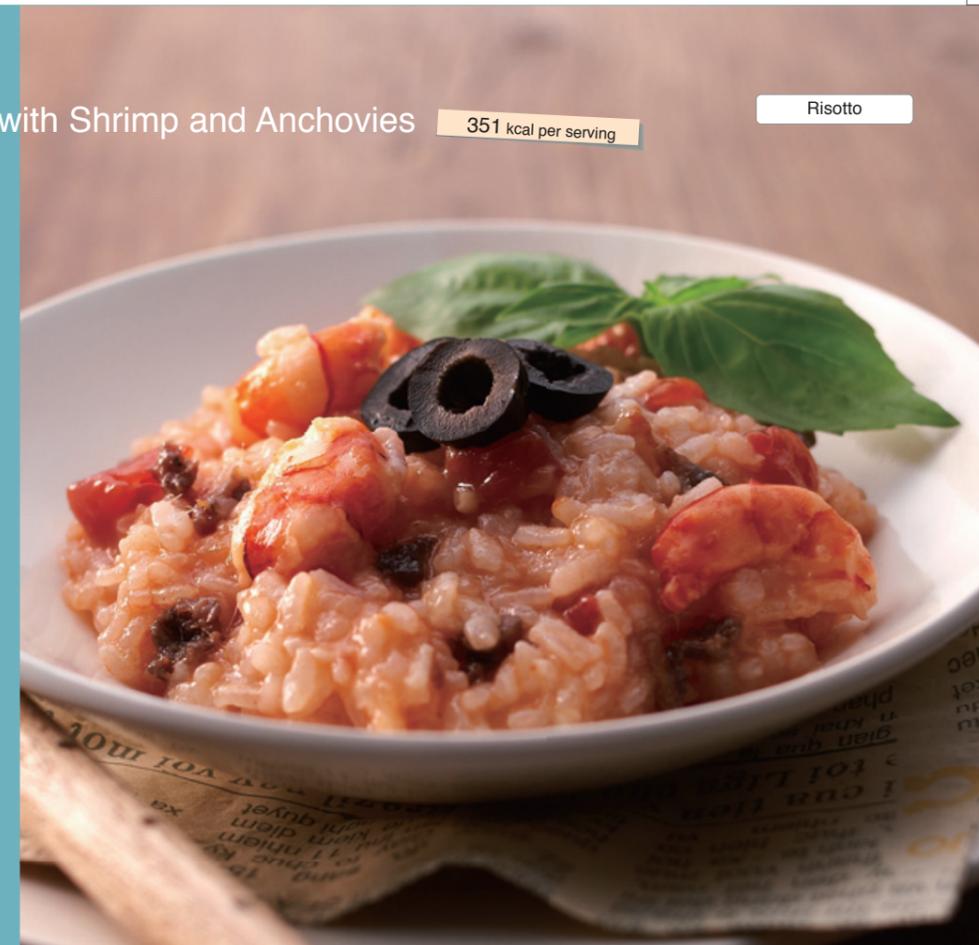
Ingredients (for 2 servings)

- Rice.....1 cup
 - Shrimp (head on).....2.5 oz (70g) (net)
 - White wine.....3-1/3 tablespoons
 - Ginger (grated).....1/2 teaspoon
 - Tomato sauce.....5 tablespoons
 - Anchovies.....0.35 oz (10g)
 - Black olive.....0.35 oz (10g)
- Note: Use the supplied measuring cup to measure rice.

How to cook

1. Remove the shells from the shrimps, devein them and then cut them in half.
2. Wash the rice in the inner pot, and add white wine, A, and garlic. Add the water up to level 1 of the [Risotto] scale and mix well.
3. Place 1 on 2. Select the [Risotto] menu and press the [Start] key.
4. When the heating is complete, add the tomato sauce and mix well. Put the anchovies and black olives on top. Press the [Start] key with the Keep Warm lamp lit. (Reheating)
5. When cooking is completed, place the dish on the serving plate.

Note: Do not add the tomato sauce before cooking.



Recette 31 Risotto aux tomates avec des crevettes et anchois

351 kcal par portion

Ingredients (pour 2 portions)

- Riz.....1 tasse
 - Crevettes.....2,5 oz (70g) (net)
 - Vin blanc.....3-1/3 cuillères à table
 - Gingembre (râpé).....1/2 cuillère à thé
 - Sauce aux tomates.....5 cuillères à table
 - Anchois.....0,35 oz (10g)
 - Olive noire.....0,35 oz (10g)
- Remarque : Utiliser la tasse à mesurer fournie pour mesurer le riz.

Comment cuisiner

1. Retirer les coquilles des crevettes, les déveiner et les couper en deux.
 2. Laver le riz dans le récipient intérieur, et ajouter le vin blanc, A et l'ail. Ajouter l'eau jusqu'au niveau 1 de l'échelle [Risotto] et bien mélanger.
 3. Placer 1 sur 2. Choisir l'option de menu [Risotto] et appuyer sur la touche [Start].
 4. Lorsque la cuisson est terminée, ajouter la sauce tomate et bien mélanger. Mettre les anchois et les olives noires sur le dessus. Appuyer sur la touche [Start] avec le témoin Keep Warm allumé. (Réchauffage)
 5. Lorsque la cuisson est terminée, placer le plat sur l'assiette à servir.
- Remarque : Ne pas ajouter de la sauce tomate avant la cuisson.

Mixed・Sweet



Recipe 32

Seasoned Rice with Various Ingredients

419 kcal per serving

Ingredients (for 3 servings)

Rice.....2 cups
 Chicken thigh.....1.4 oz (40g)
 A Soy sauce and sake (rice wine).....A dash
 Soy sauce.....1-1/3 tablespoons
 B Sake (rice wine).....1-1/3 tablespoons
 Salt.....1/6 teaspoon
 Abura-age (deep fried tofu skin).....1/3 pcs.
 Gobo (burdock root).....0.7 oz (20g)
 Carrot.....0.7 oz (20g)
 Konnyaku (block).....0.9 oz (25g)
 Dried shiitake mushrooms.....1
 Snow peas.....3 to 5 pcs.
 Salt and vinegar.....To taste
 Kombu.....(0.8 inch [2 cm] square)
 Note: Use the supplied measuring cup to measure rice.

How to cook

1. Cut the chicken thigh into cubes, and season it with A. Rinse off excess oil from the abura-age. Cut it lengthwise into halves, and then into thin strips.
2. Shred the gobo into thin strips, and soak it in the vinegar water. Cut the carrot into 1.2 inches (3cm) long thin strips.
3. Boil the konnyaku for 4 to 5 minutes. Then, wash it with water, and cut it into 1.2 inches (3cm) long thin strips. Soak the dried shiitake mushrooms in water to rehydrate. Then, cut off the stems and cut them into thin slices. Remove the strings from the snow peas, and boil them in salted water. After this, put the peas in cold water, and then cut them into thin pieces.
4. Wash the rice in the inner pot, and add B. Add water up to level 2 of the [Plain] scale and mix well. Put all ingredients (except the snow peas) and kombu on the rice. Select the [Mixed・Sweet] menu and press the [Start] key.
5. When cooking is completed, remove the kombu and add the snow peas. Mix all ingredients in the inner pot, and place on the serving plate.

Recette 32

Riz assaisonnée avec divers ingrédients

419 kcal par portion

Ingrédients (pour 3 portions)

Riz.....2 tasse
 Cuisse de poulet.....1,4 oz (40g)
 A Sauce soya et saké (vin de riz).....Une pincée
 Sauce soya.....1-1/3 cuillères à table
 B Saké (vin de riz).....1-1/3 cuillères à table
 Sel.....1/6 cuillère à thé
 Abura-age (peau de tofu frite).....1/3 morceau
 Gobo (racine de bardane).....0,7 oz (20g)
 Carotte.....0,7 oz (20g)
 Konnyaku (bloc).....0,9 oz (25g)
 Champignons shiitakes séchés.....1
 Pois mange-tout.....3 à 5 morceaux
 Sel et vinaigre.....Au goût
 Kombu.....(0,8 pouce [2 cm] carré)
 Remarque : Utiliser la tasse à mesurer fournie pour mesurer le riz.

Comment cuisiner

1. Couper la cuisse de poulet en cubes et l'assaisonner avec A. Rincer l'huile en excès de abura-age. Les couper dans le sens de la longueur en moitiés, puis en fines lamelles.
2. Râper le gobo en minces lamelles et le tremper dans l'eau vinaigrée. Couper la carotte en longues lamelles fines de 1,2 pouce (3cm).
3. Faire bouillir le konnyaku de 4 à 5 minutes. Ensuite, le laver avec de l'eau et le couper en longues lamelles fines de 1,2 pouce (3cm). Faire tremper les champignons shiitakes séchés dans l'eau pour les réhydrater. Ensuite, couper les tiges et les couper en tranches fines. Enlevez les fibres des pois mange-tout, et faites-le bouillir dans de l'eau salée. Après cela, mettez les pois dans l'eau froide afin qu'ils gardent leur couleur et coupez-les en de minces morceaux.
4. Laver le riz dans le récipient intérieur, et ajouter B. Ajouter de l'eau jusqu'au niveau 2 de l'échelle [Plain] et bien mélanger. Mettre tous les ingrédients (sauf les pois mange-tout) et le kombu sur le riz. Choisir le menu [Mixed・Sweet] et appuyer sur la touche [Start].
5. Lorsque la cuisson est terminée, enlever le kombu et ajouter les pois mange-tout. Mélanger tous les ingrédients dans le récipient intérieur, et placer le tout sur l'assiette à servir.

Mixed・Sweet



Recipe 33

Jambalaya 586 kcal per serving

Ingredients (for 3 servings)

- | | |
|--|--|
| Rice (long-grain rice).....2 cups | (Ingredients added after the cooking is completed) |
| Chorizo or sausage (sliced).....1 oz (30g) | Red bell pepper.....1 |
| Chicken thigh.....1.8 oz (50g) | Chicken thigh.....3.5 oz (100g) |
| Onion.....1 oz (30g) | Shrimp (head and shell on).....3 |
| Garlic, grated.....2/3 teaspoon | Olive oil.....1/2 tablespoon |
| Tomato paste.....4 teaspoons | Salt.....For garnish |
| A Bay leaf.....1 | Black pepper (cracked).....For garnish |
| Thyme.....2/3 teaspoon | |
| Chili powder.....1 tablespoon | |
| Paprika powder.....1-1/3 teaspoons | |
| Chicken stock (powder).....2/3 tablespoon | |
| Salt.....2/3 teaspoon | |

Note: Use the supplied measuring cup to measure rice.

How to cook (Use the inner pot.)

1. Cut the chicken thigh into larger cubes, and slice the chorizo thinly.
2. Wash the rice in the inner pot, and add chicken stock and salt. Add water up to level 2 of the [Plain] scale.
3. Place 1 and A on 2. Select the [Mixed・Sweet] menu and press the [Start] key.
4. Saute the olive oil in a frying pan, and saute the ingredients (added after the cooking), and season it with salt and pepper.
5. Mix the cooked rice well. Place it on the serving plate and put the ingredients from step 4 on top.

Recette 33

Jambalaya 586 kcal par portion

Ingredients (pour 3 portions)

- | | |
|---|--|
| Riz (riz à grain long).....2 tasse | (Ingrédients ajoutés après la fin de la cuisson) |
| Chorizo ou saucisses (coupé en tranches).....1 oz (30g) | Poivron rouge.....1 |
| Cuisse de poulet.....1,8 oz (50g) | Cuisse de poulet.....3,5 oz (100g) |
| Oignon.....1 oz (30g) | Crevette (avec la tête et la carapace).....3 |
| Ail.....2/3 cuillère à thé | Huile d'olive.....1/2 cuillère à table |
| Purée de tomate.....4 cuillères à thé | Sel.....Pour la garniture |
| A Feuille de laurier.....1 | Poivre noir (écrasé).....Pour la garniture |
| Thym.....2/3 cuillère à thé | |
| Chili en poudre.....1 cuillère à table | |
| Paprika.....1-1/3 cuillères à thé | |
| Bouillon de poulet (poudre).....2/3 cuillère à table | |
| Sel.....2/3 cuillère à thé | |

Remarque : Utiliser la tasse à mesurer fournie pour mesurer le riz.

Comment cuisiner (Utiliser le récipient intérieur.)

1. Couper la cuisse de poulet en cubes plus larges, et émincer le chorizo finement.
2. Laver le riz dans le récipient intérieur, puis ajouter le bouillon de poulet et le sel. Ajouter de l'eau jusqu'au niveau 2 de l'échelle [Plain].
3. Placer 1 et A sur 2. Choisir le menu [Mixed・Sweet] et appuyer sur la touche [Start].
4. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle à frire, et sauter les ingrédients (rajoutés après la cuisson) et l'assaisonner avec du sel et du poivre.
5. Bien mélanger le riz cuit. Le placer sur l'assiette à servir et mettre les ingrédients de l'étape 4 sur le dessus.

Mixed・Sweet



Recipe 34

Chinese Style Steamed Glutinous Rice

604 kcal per serving

Ingredients (for 3 servings)

- Glutinous rice.....2 cups
 - Pork belly.....2.5 oz (70g)
 - Dried shiitake mushrooms.....1
 - Dried shrimp.....0.35 oz (10g)
 - Bamboo shoot.....0.35 oz (10g)
 - Carrot.....0.35 oz (10g)
 - Pine nuts.....1 teaspoon
 - Peeled sweet roasted chestnuts.....6
 - Ginger strips.....0.35 oz (10g)
 - Chinese soup stock.....6.8 fl. oz (200ml)
 - Pre-seasoning for pork
 - Sake (rice wine).....1-1/3 teaspoons
 - A [Soy sauce.....1-1/3 teaspoons
 - Ginger juice.....1 teaspoon
 - Seasoning mixture
 - B [Sake (rice wine).....2 tablespoons
 - Soy sauce.....2 tablespoons
 - Sugar.....2/3 teaspoon
 - Green onion (chopped).....2 stalks
 - Lard or vegetable oil.....1-1/3 tablespoons
- Note: Use the supplied measuring cup to measure rice.

How to cook

1. Soak the dried shiitake mushrooms and shrimp in water to rehydrate and soften them. Pre-boil the bamboo shoot. (Keep the water used for moistening the dried shiitake mushrooms and shrimp.)
2. Cut the pork into 0.4 inch (1cm) cubes, and then season it.
3. Cut the carrot, shiitake mushrooms, and bamboo shoot into 0.4 inch (1cm) cubes.
4. Sauté the lard in the pan, and fry 2, 3, and dried shrimp. Then, cool it down.
5. Wash the glutinous rice in the inner pot, and put it on a colander and let drain. Add the soup from the dried shiitake mushrooms and shrimp with the seasoning mixture. Add the Chinese soup stock up to level 2 of the scale for [Sweet]. Mix everything together well.
6. Place 4, pine nuts, and ginger strips on 5. Select the [Mixed・Sweet] menu, and press the [Start] key.
7. When cooking is completed, place the sweet roasted chestnuts on the rice. Toss the rice with cutting strokes. Place the dish on the serving plate and sprinkle it with chopped green onions.

Recette 34

Riz gluant style chinois cuit à la vapeur

604 kcal par portion

Ingédients (pour 3 portions)

- Riz gluant.....2 tasse
 - Flanc de porc.....2,5 oz (70g)
 - Champignons shiitakes séchés.....1
 - Crevette séchée.....0,35 oz (10g)
 - Pousse de bambou.....0,35 oz (10g)
 - Carotte.....0,35 oz (10g)
 - Noix de pin.....1 cuillère à thé
 - Marrons grillés pelés.....6
 - Lamelles de gingembre.....0,35 oz (10g)
 - Bouillon de soupe chinoise.....6,8 fl. oz (200ml)
 - Pré-assaisonnement pour la viande de porc
 - Saké (vin de riz).....1-1/3 cuillères à thé
 - A [Sauce soya.....1-1/3 cuillères à thé
 - Jus de gingembre.....1 cuillère à thé
 - Mélange d'assaisonnements
 - B [Saké (vin de riz).....2 cuillères à table
 - Sauce soya.....2 cuillères à table
 - Sucre.....2/3 cuillère à thé
 - Oignon vert (finement haché).....2 branches
 - Lard ou huile végétale.....1-1/3 cuillères à table
- Remarque : Utiliser la tasse à mesurer fournie pour mesurer le riz.

Comment cuisiner

1. Faire tremper les champignons shiitakes séchés et la crevette dans l'eau pour les réhydrater et les ramollir. Pré-bouillir la pousse de bambou. (Garder l'eau utilisée pour humidifier les champignons shiitakes séchés et la crevette.)
2. Couper le porc en cubes de 0,4 pouce (1cm), puis assaisonner.
3. Couper la carotte, les champignons shiitakes et la pousse de bambou en cubes de 0,4 pouce (1cm).
4. Faire sauter le lard dans la poêle, et faire cuire 2 et 3 et la crevette séchée. Puis, refroidir.
5. Lavez le riz gluant dans le récipient intérieur, et le mettre dans une passoire et laisser égoutter. Ajouter la soupe produite à partir des champignons shiitakes séchés et la crevette avec le mélange d'assaisonnement. Ajouter le bouillon de soupe chinoise jusqu'au niveau 2 de l'échelle de [Sweet]. Bien mélanger le tout ensemble.
6. Placer 4, les noix de pin, les lamelles de gingembre sur 5. Choisir le menu [Mixed・Sweet], et appuyer sur la touche [Start].
7. Lorsque la cuisson est terminée, placer les marrons grillés sur le riz. Mélanger le riz rigoureusement. Placer le plat sur l'assiette à servir et le saupoudrer d'oignons verts hachés.

Recipe 35 Gobo and Yamaimo Soup

248 kcal per serving

Stew · Soup

Ingredients (for 2 servings)

Gobo (burdock root).....2.8 oz (80g)
 Yamaimo (tropical yam).....1.8 oz (50g)
 Carrot.....1 oz (30g)
 Pork spare rib.....3.5 oz (100g)
 Ginger (sliced).....1
 Salt.....1/3 teaspoon
 Water.....15.3 fl. oz (450ml)
 Chicken stock (powder).....3 teaspoons

How to cook

1. Cut the gobo, yamaimo, and carrot into cubes.
2. Put all ingredients in the inner pot and mix them well. Select the [Stew·Soup] menu and heat them for 40 minutes.
3. When cooking is completed, place the dish on the serving plate.



Recette 35 Soupe au gobo et au yamaimo

248 kcal par portion

Ingrédients (pour 2 portions)

Gobo (racine de bardane).....2,8 oz (80g)
 Yamaimo (igname tropical).....1,8 oz (50g)
 Carotte.....1 oz (30g)
 Côte levée de porc.....3,5 oz (100g)
 Gingembre (tranché).....1
 Sel.....1/3 cuillère à thé
 Eau.....15.3 fl. oz (450ml)
 Bouillon de poulet (poudre).....3 cuillères à thé

Comment cuisiner

1. Couper le gobo, le yamaimo, et la carotte en cubes.
2. Placer tous les ingrédients dans le récipient intérieur et bien mélanger. Choisir le menu [Stew·Soup] et faire cuire pendant 40 minutes.
3. Lorsque la cuisson est terminée, placer le plat sur l'assiette à servir.

Recipe 36 Stewed Pork Cubes and Tofu Skins in Brown Sauce

458 kcal per serving

Stew · Soup

Ingredients (for 2 servings)

Pork belly.....1/2 lb. (200g)
 Chinese tofu skin.....1.8 oz (50g)
 Ginger (sliced).....2
 Stewing stock
 A [Dark & old soy sauce (laochou).....2 teaspoons
 Cooking sake.....1/2 tablespoon
 Water.....2/3 cup (150ml)
 Salt and sugar.....A dash

How to cook

1. Rinse the pork belly and cut it into bite-size pieces. Put the pork belly in boiled water and ginger in a pan to drain the blood from it.
2. Wash and blanch the Chinese tofu skins to remove the bean odor.
3. Put the pork belly, ginger and Chinese tofu skin in the inner pot and add the sauce. Select the [Stew·Soup] menu and heat for 60 minutes.
4. When the buzzer sounds, add salt and sugar. Turn over the pork belly. While the Keep Warm lamp is lit, set 10 minutes for additional cook time, and then press the [Start] key.



Recette 36 Ragoût de cubes de porc et yuba dans une sauce brune

458 kcal par portion

Ingrédients (pour 2 portions)

Flanc de porc.....1/2 lb (200g)
 Yuba chinois.....1,8 oz (50g)
 Gingembre (tranché).....2
 Bouillon de ragoût
 A [Sauce soya foncée (laochou).....2 cuillères à thé
 Saké de cuisson.....1/2 cuillère à table
 Eau.....2/3 tasse (150ml)
 Sel et sucre.....Une pincée

Comment cuisiner

1. Rincer le flanc de porc et le couper en bouchées. Mettre le flanc de porc dans l'eau bouillie et le gingembre dans un poêle pour vider le sang.
2. Laver et faire blanchir le yuba chinois pour retirer l'odeur d'haricot.
3. Placer le flanc de porc, le gingembre, et le Yuba chinois dans le récipient intérieur et ajouter la sauce. Choisir le menu [Stew·Soup] et faire cuire pendant 60 minutes.
4. Lorsque l'alarme retentit, ajouter le sel et le sucre. Retourner le flanc de porc. Tandis que le témoin Keep Warm est allumé, régler 10 minutes comme temps de cuisson supplémentaire, puis appuyer sur la touche [Start].

Stew・Soup



Recipe 37

Creamed Chicken and Mushrooms

586 kcal per serving

Ingredients (for 2 servings)

Chicken thigh.....1 pc. (8.8 oz [250 g])
 Salt and pepper.....A dash
 Flour.....For garnish
 Onion.....1/2
 Mushroom.....4
 Block of bacon.....1.8 oz (50g)
 Butter.....1 tablespoon
 White wine.....3-1/3 tablespoons
 Whipping cream.....3-1/3 tablespoons
 Milk.....3-1/3 tablespoons

How to cook

1. Cut the chicken thigh into halves, and season it with salt and pepper. Dredge it with flour lightly. Slice the onion, and dredge it with remaining flour. Cut the mushrooms into 1 cm thick slices, and the block of bacon into cubes.
2. Heat butter in a frying pan. Put the chicken thigh from step 1 skin side down and saute the chicken over a medium heat until brown. When it is cooked, wipe off the oil lightly.
3. With the frying pan from step 2, saute the onion, mushrooms, and bacon. When the onion becomes transparent, add white wine. When the alcohol is removed, turn off the oven.
4. Put 3, whipping cream, and milk in the inner pot and mix well. Add the chicken thigh from step 2. Select the [Stew・Soup] menu and heat for 60 minutes.
5. When cooking is completed, place the dish on the serving plate.

Recette 37

Poulet à la crème et champignons

586 kcal par portion

Ingédients (pour 2 portions)

Cuisse de poulet.....1 morceau (8,8 oz [250 g])
 Sel et poivre.....Une pincée
 Farine.....Pour la garniture
 Oignon.....1/2
 Champignon.....4
 Bloc de bacon.....1,8 oz (50g)
 Beurre.....1 cuillère à table
 Vin blanc.....3-1/3 cuillères à table
 Crème fouettée.....3-1/3 cuillères à table
 Lait.....3-1/3 cuillères à table

Comment cuisiner

1. Couper la cuisse de poulet en moitiés et l'assaisonner avec du sel et du poivre. La saupoudrer légèrement avec la farine. Trancher l'oignon, et le saupoudrer avec reste de farine. Couper les champignons en tranches épaisses de 0,4 pouce (1cm) et le bloc de bacon en cubes.
2. Chauffer le beurre dans une poêle. Mettre la cuisse de poulet de l'étape 1 la peau vers le bas et faire sauter le poulet sur un feu moyen jusqu'à ce qu'elle devienne brune. Lorsque c'est cuit, essuyer légèrement l'huile.
3. Avec le poêle de l'étape 2, faire sauter l'oignon, les champignons et le bacon. Lorsque l'oignon devient transparent, ajouter le vin blanc. Lorsque l'alcool est retirée, fermer le four.
4. Placer 3, la crème fouettée, et le lait dans le récipient intérieur et bien mélanger. Ajouter la cuisse de poulet de l'étape 2. Choisir le menu [Stew・Soup] et faire cuire pendant 60 minutes.
5. Lorsque la cuisson est terminée, placer le plat sur l'assiette à servir.



Cake

Recipe 38

Sponge Cake 182 kcal per 1/8 piece

Ingredients (for 1 cake)

(Sponge cake)
 Egg (medium size).....2
 Sugar (superfine sugar).....1/3 cup
 Cake flour.....1/2 cup
 Unsalted butter.....1-2/3 tablespoons
 Butter (to be spread in the inner pot)
As needed

(For decoration)

Whipping cream (dairy).....1/2 cup
 Granulated sugar.....1 tablespoon
 Strawberries.....1 package
 Blueberries.....10 to 15 berries

How to cook

1. Bring the eggs to room temperature, and sift the cake flour. Melt the unsalted butter.
2. Put the eggs and sugar in a bowl, and mix them well.
3. Warm the bowl in step 2 in hot water at 102°F (40°C) and mix the ingredients until the sugar dissolves. Remove the bowl from the hot water.
4. Whip 3 using a hand mixer. When it becomes whitish, draw an 8 in the bowl. When the first line drawn disappears immediately, whipping is complete.
5. Put the cake flour from step 1 in 4, and mix them with a rubber spatula until barely combined and the flour disappears. Add the melted butter and mix them well.
6. Put the dough from step 5 into the buttered inner pot. Remove the air on a soft cloth, and then select the [Cake] menu and bake for 35 minutes.
7. When baking is completed, take out the cake from the inner pot and cool it down. Decorate the cake with whipped cream with granulated sugar, strawberries and blueberries.

Note: If the dough is not cooked well enough, press the [Hour] key with the Keep Warm lamp blinking, set the additional bake time, and then press the [Start] key.

Recette 38

Gâteau éponge 182 kcal par 1/8 morceau

Ingédients (pour 1 gâteau)

(Gâteau éponge)
 Œuf (taille moyenne).....2
 Sucre (sucre ultra fin).....1/3 tasse
 Farine à gâteau.....1/2 tasse
 Beurre sans sel.....1-2/3 cuillères à table
 Beurre (à répartir dans le récipient intérieur).....Au besoin

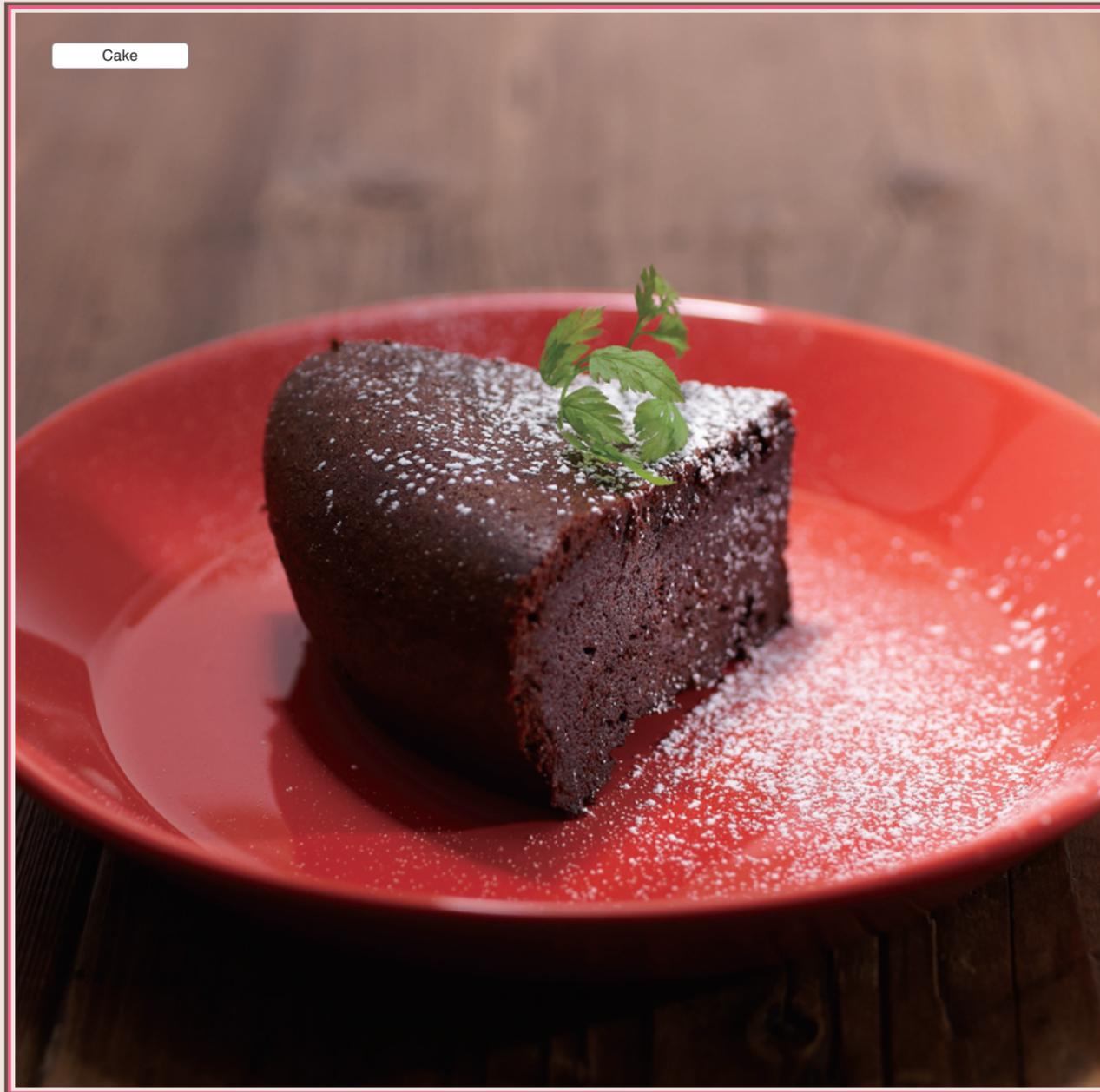
(Pour la décoration)

Crème à fouetter (produits laitiers)
1/2 tasse
 Sucre granulé.....1 cuillère à table
 Fraises.....1 paquet
 Bleuets.....10 à 15 bleuets

Comment cuisiner

1. Amener les œufs à la température ambiante, et tamiser la farine à gâteau. Faire fondre le beurre non salé.
2. Placer les œufs et le sucre dans un bol et bien mélanger.
3. Réchauffer le bol de l'étape 2 dans de l'eau chaude à 102 °F (40 °C) et mélanger les ingrédients jusqu'à ce que le sucre devient invisible. Retirer le bol de l'eau chaude.
4. Fouetter 3 à l'aide d'un mélangeur à main. Lorsqu'il devient blanchâtre, dessiner un 8 dans le bol. Lorsque la première ligne dessinée disparaît immédiatement, le fouettage est terminé.
5. Mettre la farine à gâteau de l'étape 1 à 4, et les mélanger avec une spatule en caoutchouc jusqu'à ce que la farine disparaisse. Ajouter le beurre fondu et bien mélanger le tout.
6. Placer la pâte de l'étape 5 dans le récipient intérieur beurré. Retirer l'air sur un chiffon doux, puis choisir le menu [Cake] et faire cuire pendant 35 minutes.
7. Lorsque la cuisson est terminée, sortir le gâteau du récipient intérieur et refroidir. Décorer le gâteau avec de la crème fouettée avec du sucre granulé, des fraises et des bleuets.

Remarque : Si la pâte n'est pas bien cuite, appuyer sur la touche [Hour] avec le témoin Keep Warm qui clignote, régler le temps de cuisson supplémentaire, puis appuyer sur la touche [Start].



Cake

Recipe 39

Gateau Chocolat 183 kcal per 1/8 piece

Ingredients (for 1 cake)

- Chocolate chips.....1/2 cup
- Unsalted butter.....3-1/3 tablespoons
- A [Egg yolks (medium-sized).....2
- Sugar (superfine sugar).....4-1/2 tablespoons
- Whipping cream (dairy).....5 teaspoons
- Cake flour.....2 tablespoons
- Pure cocoa.....6-1/2 tablespoons
- Butter (to be spread in the inner pot).....As needed
- B [Egg whites (medium-sized).....2
- Sugar (superfine sugar).....4-1/2 tablespoons

(For decoration)
Powdered sugar.....For garnish

How to cook

1. Bring the eggs and unsalted butter to room temperature, and sift the cake flour and pure cocoa.
 2. Mince the chocolate, and warm it in a bowl in hot water at 140°F (60°C). When it is melted, add the unsalted butter and melt it together.
 3. Put A in the bowl, and mix them well using a hand mixer until they become whitish. After they are mixed, add 2 and the whipped cream, and mix them well again. Add the sifted cake flour and pure cocoa, and mix them well with a rubber spatula until the flour disappears.
 4. Put B in another bowl, and mix it well using a hand mixer until the cream shows peaks and bows.
 5. Put 4 in 3 in 2 to 3 parts, and mix them with a rubber spatula until barely combined.
 6. Put the dough into the buttered inner pot. Remove the air on a soft cloth, and select the [Cake] menu and bake for 45 minutes. When the baking is completed, take out the cake from the inner pot and cool it down. Sprinkle it with the powdered sugar.
- Note: If the dough is not cooked well enough, press the [Hour] key with the Keep Warm lamp blinking, set the additional bake time, and then press the [Start] key.

Recette 39

Gâteau au chocolat 183 kcal par 1/8 morceau

Ingrédients (pour 1 gâteau)

- Brisures de chocolat.....1/2 tasse
- Beurre sans sel.....3-1/3 cuillères à table
- A [Jaunes d'œuf (moyens).....2
- Sucre (sucre ultra fin).....4-1/2 cuillères à table
- Crème à fouetter (produits laitiers).....5 cuillères à thé
- Farine à gâteau.....2 cuillères à table
- Cacao pur.....6-1/2 cuillères à table
- Beurre (à répartir dans le récipient intérieur).....Au besoin
- B [Blancs d'œuf (moyens).....2
- Sucre (sucre ultra fin).....4-1/2 cuillères à table

(Pour la décoration)
Sucre en poudre.....Pour la garniture

Comment cuisiner

1. Amener les œufs et le beurre non salé à température ambiante, et tamiser la farine à gâteau et le cacao pur.
 2. Émincer le chocolat, et le faire chauffer dans un bol d'eau chaude à 140 °F (60 °C). Quand il est fondu, ajouter le beurre sans sel et les faire fondre ensemble.
 3. Mettre A dans le bol et bien les mélanger en utilisant un mélangeur à main jusqu'à ce qu'ils deviennent blanchâtre. Après qu'ils soient mélangés, ajouter 2 et la crème fouettée, et bien les mélanger à nouveau. Ajouter la farine à gâteau tamisée et le cacao pur, et bien les mélanger avec une spatule en caoutchouc jusqu'à ce que la farine disparaît.
 4. Mettre B dans un autre bol, bien le mélanger à l'aide d'un mélangeur à main jusqu'à ce que la crème présente des pics et des arcs.
 5. Mettre 4 dans 3 dans 2 en 3 mcx, et les mélanger avec une spatule en caoutchouc jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés.
 6. Mettre la pâte dans le récipient intérieur beurré. Retirer l'air sur un chiffon doux, et choisir le menu [Cake] et faire cuire pendant 45 minutes. Lorsque la cuisson est terminée, sortir le gâteau du récipient intérieur et refroidir. Saupoudrer avec le sucre en poudre.
- Remarque : Si la pâte n'est pas bien cuite, appuyer sur la touche [Hour] avec le témoin Keep Warm qui clignote, régler le temps de cuisson supplémentaire, puis appuyer sur la touche [Start].



Recipe 40

Cheese Cake 286 kcal per 1/8 piece

Ingredients (for 1 cake)

(Base)
 Unsalted butter.....2 tablespoons
 Graham cracker/Vanilla wafer.....4 or 5
 Cooking sheet
 Circle, 6 inches (15cm) in diameter.....1
 Belt shape of 3.1 x 11.8 inches (8 x 30cm).....2

(Cake)
 Cream cheese.....7 oz (200g)
 Sugar (superfine sugar).....1/2 cup
 Egg (medium size).....2
 Cake flour.....7 teaspoons
 Whipping cream (dairy).....2/3 cup
 Lemon juice.....2 or 3 drops

How to cook

1. Spread the belt-shaped cooking sheets crosswise on the inner pot, and then place the circle-shaped cooking sheet on top. (See the left picture.)
2. Mix the melted unsalted butter and crushed biscuit well. Put it on the cooking sheet in the inner pot. Press the dough with your fingers and cool it in the fridge to harden.
3. Bring the cream cheese to room temperature and put the cream cheese with sugar in a bowl, and mix them well. Add the beaten egg, and mix them well.
4. When everything is mixed, add the cake flour and mix them well until the flour disappears. Add the whipping cream and lemon juice, and mix them well.
5. Put the dough into the inner pot in step 2. Remove the air on a soft cloth, and select the [Cake] menu and bake for 60 minutes.
6. When baking is completed and it is cooled down, further cool it in the fridge.

Note: If the dough is not cooked well enough, press the [Hour] key with the Keep Warm lamp blinking, set the additional bake time, and then press the [Start] key.



Recette 40

Gâteau au fromage 286 kcal par 1/8 morceau

Ingédients (pour 1 gâteau)

(Base)
 Beurre sans sel.....2 cuillères à table
 Biscuit Graham/gaufre à la vanille.....4 ou 5
 Feuille de cuisson
 Cercle, 6 pouces (15cm) de diamètre.....1
 Forme d'une bande de 3,1 x 11,8 pouces
 (8 x 30cm).....2

(Gâteau)
 Fromage à la crème.....7 oz (200g)
 Sucre (sucre ultra fin).....1/2 tasse
 Œuf (taille moyenne).....2
 Farine à gâteau.....7 cuillères à thé
 Crème à fouetter (produits laitiers).....2/3 tasse
 Jus de citron.....2 ou 3 gouttes

Comment cuisiner

1. Étendre les feuilles de cuisson en forme de bande dans le récipient intérieur, puis placer la feuille de cuisson en forme de cercle sur le dessus. (Voir l'image de gauche.)
2. Mélanger le beurre fondu non salé et le biscuit écrasé. Placer la feuille de cuisson dans le récipient intérieur. Appuyer sur la pâte avec vos doigts et la refroidir dans le réfrigérateur afin qu'elle durcisse.
3. Amener le fromage à la crème à la température ambiante et mettre le fromage à la crème avec le sucre dans un bol et bien les mélanger. Ajouter l'œuf battu, et bien mélanger le tout.
4. Quand tout est mélangé, ajouter la farine à gâteau et bien mélanger jusqu'à ce que la farine disparaisse. Ajouter la crème à fouetter et le jus de citron et bien mélanger le tout.
5. Placer la pâte dans le récipient intérieur à l'étape 2. Retirer l'air sur un chiffon doux, et choisir le menu [Cake] et faire cuire pendant 60 minutes.
6. Lorsque la cuisson est terminée et que le gâteau est refroidi, refroidir un peu plus dans le réfrigérateur.

Remarque : Si la pâte n'est pas bien cuite, appuyer sur la touche [Hour] avec le témoin Keep Warm qui clignote, régler le temps de cuisson supplémentaire, puis appuyer sur la touche [Start].