

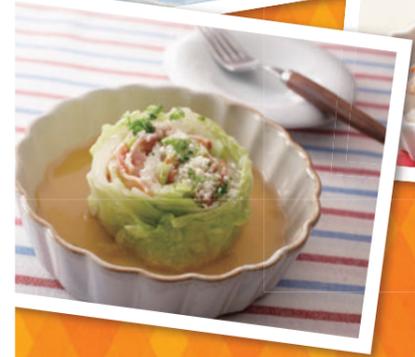


Rice and main dishes cooked at the same time
Le riz et les plats principaux sont cuits en même temps

tacook



A wide variety of great recipes
Une grande variété de
superbes recettes



INDEX



Daily dishes
Plats quotidiens



Meat dishes
Plats de viande



- 01** Mini Hamburger Steak 01
Ragoût à l' hamburger
- 02** Bangbang Chicken 02
Poulet Bang Bang servi avec de la sauce aromatisée
- 03** Tomato Chicken Melt 03
Tomate et poulet avec fromage fondu
- 04** Eggplant Shumai 04
Dumpling à la viande cuite à la vapeur roulé dans de l' aubergine
- 05** Simmered Cabbage with Homemade Sausage 05
Chou mijoté avec saucisse faite maison
- 06** Curry Flavored Pork Belly 06
Côte levée de dos de porc à la vapeur à saveur de cari
- 07** Chicken Teriyaki 07
Poulet teriyaki
- 08** Swedish Meatballs 08
Boulettes de viande suédoises

Fish
Poisson



- 09** Acqua Pazza 09
Acqua pazza
- 10** Steamed Japanese Amberjack with Black Bean Sauce 10
Sérieole japonaise à la vapeur avec haricots noirs fermentés
- 11** Salmon Chanchan-Yaki 11
Saumon Chan Chan Yaki
- 12** Steamed Horse Mackerel with Cheese 12
Chinchard à la vapeur avec fromage

Vegetables
Légumes



- 13** Cabbage Rolls 13
Chou farci
- 14** Avocado Cauliflower Shrimp Salad 14
Salade d' avocat avec chou-fleur et crevettes
- 15** Bacon Stuffed Nappa Cabbage 15
Chou chinois à la vapeur et au bacon
- 16** Stuffed Bell Peppers 16
Poivron farci
- 17** Szechuan Style Pork 17
Porc cuit à la vapeur par deux fois

Egg
Œuf



- 18** Salmon and Asparagus Quiche 18
Quiche au saumon et aux asperges
- 19** Potato and Cheese Frittata 19
Œuf avec pomme de terre et fromage

Bowl
Bol



- 20** Fresh Italian-Style Beef Bowl 20
Gyudon frais style italien (riz avec garniture de bœuf)
- 21** Keema Curry with Chickpeas 21
Cari de keema avec pois chiches
- 22** Oyakodon (chicken and egg rice bowl) 22
Oyakodon (bol de riz au poulet et œufs) avec jaune d'œuf
- 23** Gomoku Chinese Rice Bowl 23
Bol chinois de Gomoku
- 24** Tuna and Bacon Rice Casserole 25
Casserole de riz au thon et au bacon avec sauce à la crème à la tomate
- 25** Inari Sushi 26
Riz parfumé enroulé dans des sachets de tofu frit

Dessert
Dessert



- 26** Fruit Compote 27
Compote de fruits



Stewing
Cuisson en ragoût



- 27** Pot-au-Feu 28
Pot-au-feu
- 28** Oden with Yuzu Essence 29
Oden à saveur de citron Yuzu
- 29** Salmon Chowder 30
Chaudrée de saumon
- 30** Stuffed Kabocha 31
Courge farcie
- 31** Chicken Basquaise 32
Poulet basquaise

Mixed rice
Riz mélangé



- 32** Gomoku Rice (Japanese mixed rice) 33
Riz Gomoku (riz assorti)
- 33** Seafood Paella 34
Riz cuit avec fruits de mer (paella)
- 34** Salmon and Mushroom Pilaf 35
Pilaf au saumon et aux champignons
- 35** Clam Rice with Fresh Tomatoes 36
Riz cuit avec des palourdes et des tomates fraîches

Bread
Pain



- 36** White Bread 37
Pain de mie
- 37** Panettone 39
Panettone
- 38** Apple Cinnamon Roll 41
Rouleau à la cannelle et aux pommes
- 39** Matcha Azuki roll 43
Rouleau au thé vert et à la confiture de haricots
- 40** Tuna Corn Mayonnaise bread 45
Pain au thon et maïs avec mayonnaise

Note: Use the calorie values in the recipes only as a guide.
Remarque : Utilisez les valeurs calorifiques indiquées dans les recettes seulement comme un guide.



How to use the cooking plate

If you do not cook rice simultaneously, pour in water to the 2 level of scale for the 5.5 cup type cooker, and to the 4 level of scale for the 10 cup type cooker of the [Plain] scale of the inner pan. Then, use the [Slow Cook] menu to cook for 20 to 30 minutes. Refer also to the instruction manual for details.

~ Example ~ **01** Mini Hamburger Steak

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

2. Put the washed rice and water in the inner pan, and set in the rice cooker. (1 to 2 cups of rice is allowed for the 5.5 cup type cooker, and 2 to 4 cups for the 10 cup type cooker.) When measuring rice, please use the measuring cup included.



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



4. Select the [Synchro-Cooking] menu and press the [Start/Rinse-free] 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.
- The amount of ingredients are based on the mass(grams/ounce/pound)described on each item. Measurements by cups are not as accurate.
- Place the ingredients as flat as possible in the cooking plate, leaving a space between them.
- 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.
- If you like, add the garnish of vegetable as shown in the picture of the recipe.

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



Comment utiliser le plateau de cuisson

Si vous ne cuisinez pas le riz en même temps, versez de l'eau jusqu'au niveau 2 de l'échelle pour le cuiseur de type 5,5 tasses, et jusqu'au niveau 4 de l'échelle pour le cuiseur de type 10 tasses de l'échelle [Plain] du récipient intérieur. Puis utilisez l'option de menu [Slow Cook] afin de cuire durant 20 à 30 minutes. Voyez aussi le manuel des instructions pour plus de détails.

~ Exemple ~ **01** Ragoût à l' hamburger

1. Choisissez la recette que vous voulez préparer. Préparez les ingrédients et placez-les dans le plateau de cuisson.

2. Placez le riz lavé et l'eau dans le récipient intérieur et placez-le dans le cuiseur à riz. (Vous pouvez utiliser 1 à 2 tasses de riz pour le cuiseur de type 5,5 tasses et 2 à 4 tasses de riz pour le cuiseur de type 10 tasses). Lorsque vous mesurez la quantité de riz, veuillez utiliser le pot-verseur gradué inclus.



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



4. Choisissez l'option de menu [Synchro-Cooking] et appuyez la touche [Start/Rinse-free].



5. Lorsque le cuiseur émet un bip, alors 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.
- La quantité des ingrédients est basée sur la masse (en grammes/onces/livres) décrite pour chaque item. Les mesures en tasses ne sont pas aussi précises.
- Placez les ingrédients aussi à plat que possible dans le plateau de cuisson, en les espaçant.
- Veuillez découper les ingrédients en petits morceaux lorsque ceux-ci demandent un temps de cuisson plus long.
- N'utilisez pas la fonction Gardez au chaud avec le plateau de cuisson ni avec le plat qui a cuit en y laissant à l'intérieur le plateau de cuisson.
- Si vous le désirez, ajoutez la garniture de légumes comme montrée dans la photo de la recette.

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

01

Daily dishes
Plats quotidiens

Synchro-Cooking

COOKING
PLATE
PLATEAU DE
CUISSON

Mini Hamburger Steak

Ingredients

331 kcal per serving

5.5-cup cooker
For 2 or 3 servings10-cup cooker
For 4 or 5 servings

Ground beef (lean)	1/3 lb (160 g)	3/4 lb (320 g)
Onion	1/4	1/2
Salt, pepper, nutmeg	A dash	A dash
Beaten egg	1	2
A Bread crumbs	3 tablespoons	6 tablespoons
Milk	1/2 tablespoon	1 tablespoon
Demi-glace sauce	1/3 lb (160 g)	8-3/4 oz (250 g)
Tomato ketchup	2 tablespoons	3 tablespoons
Worcestershire sauce	2 teaspoons	1 tablespoon

Directions (Use the cooking plate and inner pot.)

1. Chop the onion finely.
2. Season the ground beef with salt, pepper, and nutmeg, and mix well until the mixture becomes sticky. Mix 1 and A well to combine them. Shape into 4 oval balls (8 balls for the 10 cup cooker).
3. Place 2 in the cooking plate. In another bowl, mix together demi-glace sauce, ketchup, and Worcestershire sauce and pour over meat balls.
4. Put the washed rice and water in the inner pot, and set in the rice cooker.
5. Set the cooking plate in the inner pot. Select the "Synchro-Cooking" menu and press the [Start/Rinse-free] key.

Ragoût à l' hamburger

Ingrédients

331 kcal par portion

Cuisseur de 5,5 tasses
Pour 2 ou 3 portionsCuisseur de 10 tasses
Pour 4 ou 5 portions

Bœuf haché (maigre)	1/3 lb (160 g)	3/4 lb (320 g)
Oignon	1/4	1/2
Sel, poivre, noix de muscade	Un trait	Un trait
Œuf battu	1	2
A Chapelure	3 cuillères à table	6 cuillères à table
Lait	1/2 cuillère à table	1 cuillère à table
Sauce demi-glace	1/3 lb (160 g)	8-3/4 oz (250 g)
Ketchup	2 cuillères à table	3 cuillères à table
Sauce Worcestershire	2 cuillères à thé	1 cuillère à table

Instructions (Veuillez utiliser le plateau de cuisson et le récipient intérieur.)

1. Hachez finement l' oignon.
2. Assaisonnez le bœuf haché avec du sel, du poivre et de la muscade, et bien mélanger jusqu' à ce que le tout devienne collant. Bien mélanger 1 et A pour les combiner ensemble. Formez en 4 boules ovales (8 boules s' il s' agit du cuiseur de grandeur 10 tasses).
3. Placez 2 boules dans le plateau de cuisson, et versez par-dessus la sauce demi-glace, le ketchup et la sauce Worcestershire.
4. Placez le riz lavé et l' eau dans le récipient intérieur, puis placez ce dernier dans le cuiseur à riz.
5. Placez le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisissez l' option de menu « Synchro-Cooking » et appuyez sur la touche [Start/Rinse-free].

Bangbang Chicken

Ingredients

316 kcal per serving

5.5-cup cooker
For 2 or 3 servings10-cup cooker
For 4 or 5 servings

Chicken thigh (1/2 lb [250 g] per serving)	1	2
Salt and pepper	To taste	To taste
Sake (rice wine)	1/2 tablespoon	1 tablespoon
Cucumber	1/2	1
Lettuce leaves	2	3
Cherry tomatoes	3	6
Garlic	1/2 clove	1 clove
Ginger	1/2 clove	1 clove
Peanuts	1 tablespoon	2 tablespoons
A Sesame paste	1/2 tablespoon	1 tablespoon
Soy sauce	1/2 tablespoon	1 tablespoon
Sugar	1/2 tablespoon	1 tablespoon
Vinegar	1 teaspoon	2 teaspoons

Directions (Use the cooking plate and inner pot.)

1. Season the chicken thigh with salt, pepper, and sake.
2. Place the thigh in the cooking plate.
3. Put the washed rice and water in the inner pot, and set in the rice cooker.
4. Set the cooking plate in the inner pot. Select the "Synchro-Cooking" menu and press the [Start/Rinse-free] key.
5. Cut the cucumber into julienne 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 A.
7. When cooking is completed, take out the chicken thigh and cut it into 1/2 inch (1.5 cm) thick slices. Serve the chicken over the cucumber, lettuce, and cherry tomatoes, and pour the sauce from step 6 over them.

Poulet Bang Bang servi avec de la sauce aromatisée

Ingredients

316 kcal par portion

Cuisseur de 5,5 tasses
Pour 2 ou 3 portionsCuisseur de 10 tasses
Pour 4 ou 5 portions

Cuisse de poulet (1/2 lb [250 g] par portion)	1	2
Sel et poivre	Un trait	Un trait
Saké (vin de riz)	1/2 cuillère à table	1 cuillère à table
Concombre	1/2	1
Feuilles de laitue	2	3
Petite tomate	3	6
Ail	1/2 gousse	1 gousse
Gingembre	1/2 gousse	1 gousse
Arachide	1 cuillère à table	2 cuillères à table
A Pâte de sésame	1/2 cuillère à table	1 cuillère à table
Sauce soja	1/2 cuillère à table	1 cuillère à table
Sucre	1/2 cuillère à table	1 cuillère à table
Vinaigre	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé

Instructions (Veuillez utiliser le plateau de cuisson et le récipient intérieur.)

1. Assaisonnez la cuisse de poulet avec du sel, du poivre et du saké.
2. Placez la cuisse sur le plateau de cuisson.
3. Placez le riz lavé et l' eau dans le récipient intérieur, puis placez ce dernier dans le cuiseur à riz.
4. Placez le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisissez l' option de menu « Synchro-Cooking » et appuyez sur la touche [Start/Rinse-free].
5. Coupez le concombre en julienne, la laitue en bandes minces et les petites tomates en deux.
6. Hachez finement l' ail et le gingembre, puis hachez grossièrement les arachides. Bien les mélanger avec A.
7. Lorsque la cuisson est terminée, retirez la cuisse de poulet et coupez-la en des morceaux d' une épaisseur de 1/2 po (1,5 cm). Servez le poulet avec le concombre, la laitue, et les petites tomates, puis versez par-dessus la sauce de l' étape 6.

02

Daily dishes
Plats quotidiens

Synchro-Cooking

COOKING
PLATE
PLATEAU DE
CUISSON

03

Daily dishes
Plats quotidiens

Synchro-Cooking

COOKING
PLATE
PLATEAU DE
CUISSON

Tomato Chicken Melt

Ingredients

262 kcal per serving

5.5-cup cooker
For 2 or 3 servings10-cup cooker
For 4 or 5 servings

Chicken thigh	1/3 lb (160 g)	3/4 lb (320 g)
Zucchini	2-1/2 inches (6 cm)	5 inches (12 cm)
Red bell pepper	1/2	1
Tomato sauce	1/2 cup (120 g)	1 cup (240 g)
Shredded cheese	1/3 cup (40 g)	2/3 cup (80 g)

Directions (Use the cooking plate and inner pot.)

- Cut the chicken thigh into bite size pieces. Cut the zucchini into rounds of 1/4 inch (5 mm) thicknesses, and the red bell pepper into thin strips.
- Place the vegetables and chicken in the cooking plate. Top with the tomato sauce and shredded cheese.
- Put the washed rice and water in the inner pot, and set in the rice cooker.
- Set the cooking plate in the inner pot. Select the "Synchro-Cooking" menu and press the [Start/Rinse-free] key.
- When cooking is completed, place the dish on a serving plate.

Tomate et poulet avec fromage fondu

Ingredients

262 kcal par portion

Cuisseur de 5,5 tasses
Pour 2 ou 3 portionsCuisseur de 10 tasses
Pour 4 ou 5 portions

Cuisse de poulet	1/3 lb (160 g)	3/4 lb (320 g)
Zucchini	2-1/2 po (6 cm)	5 po (12 cm)
Poivron rouge	1/2	1
Sauce tomate	1/2 tasse (120 g)	1 tasse (240 g)
Fromage râpé	1/3 tasse (40 g)	2/3 tasse (80 g)

Instructions (Veuillez utiliser le plateau de cuisson et le récipient intérieur.)

- Découpez la cuisse de poulet en des morceaux gros comme une bouchée. Coupez le zucchini en rondelles d'une épaisseur de 1/4 po (5 mm), et le poivron rouge en bandes minces.
- Mettez les légumes sur le plateau de cuisson. Mettez par-dessus la sauce tomate et le fromage râpé.
- Placez le riz lavé et l'eau dans le récipient intérieur, puis placez ce dernier dans le cuiseur à riz.
- Placez le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisissez l'option de menu « Synchro-Cooking » et appuyez sur la touche [Start/Rinse-free].
- Lorsque la cuisson est terminée, placez le plat sur une assiette de service.

03

Eggplant Shumai

Ingredients

322 kcal per serving

5.5-cup cooker
For 2 or 3 servings10-cup cooker
For 4 or 5 servings

Eggplant	2	4
Ground pork	1/2 lb (200 g)	1 lb (400 g)
Shironegi (white leek)	1/4 stalk	1/2 stalk
• Seasoning mixture		
Grated ginger	1/2 teaspoon	1 teaspoon
Soy sauce	2 teaspoons	1-1/3 tablespoons
Sugar	1 teaspoon	2 teaspoons
Salt	1/3 teaspoon	2/3 teaspoon
Sesame oil	1 teaspoon	2 teaspoons
Green peas	12	24
Corn starch	To taste	To taste
Salt	To taste	To taste
Soy sauce mixed with Chinese mustard	To taste	To taste

Directions (Use the cooking plate and inner pot.)

- Slice the eggplants lengthwise into 1/8 inch (3 mm) slices. Set aside the 6 nicest slices (12 slices for the 10 cup cooker), and then chop the others coarsely. Cut the 6 slices lengthwise into halves. Put some salt on them and leave them for a while to dehydrate.
- Chop the shironegi (white leek) finely, and then mix them well with the ground pork, chopped eggplant, and seasoning mixture. Shape into 12 balls (24 balls for the 10 cup cooker).
- Dredge the surface of the sliced eggplants with corn starch, and firmly wrap pork and eggplant stuffing from step 2 with it. Place a green pea on the top of each dumpling.
- Mix a small amount of corn starch with water and pour over dumplings.
- Put the washed rice and water in the inner pot, and set in the rice cooker.
- Set the cooking plate in the inner pot. Select the "Synchro-Cooking" menu and press the [Start/Rinse-free] key.
- When steaming is completed, place the dish on a serving plate. Serve with soy sauce and Chinese mustard.

Dumpling à la viande cuite à la vapeur roulé dans de l'aubergine

Ingredients

322 kcal par portion

Cuisseur de 5,5 tasses
Pour 2 ou 3 portionsCuisseur de 10 tasses
Pour 4 ou 5 portions

Aubergine	2	4
Porc haché	1/2 lb (200 g)	1 lb (400 g)
Shironegi (blanc de poireau)	1/4 tige	1/2 tige
• Mélange d'assaisonnements		
Gingembre râpé	1/2 cuillère à thé	1 cuillère à thé
Sauce soja	2 cuillères à thé	1-1/3 cuillères à table
Sucre	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé
Sel	1/3 cuillère à thé	2/3 cuillère à thé
Huile de sésame	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé
Pois verts	12	24
Amidon de pommes de terre	Au goût	Au goût
Sel	Au goût	Au goût
Sauce soja mélangée avec de la moutarde	Au goût	Au goût

Instructions (Veuillez utiliser le plateau de cuisson et le récipient intérieur.)

- Coupez les aubergines dans le sens de la longueur en des épaisseurs de 1/8 po (3 mm). Mettez de côté 6 tranches comme elles sont présentement (12 tranches pour le cuiseur de grandeur 10 tasses) et puis coupez grossièrement les autres. Coupez les 6 tranches en deux dans le sens de la longueur. Mettez sur elles un peu de sel et laissez-les déshydrater un moment.
- Hachez le shironegi (blanc de poireau) finement, puis mélangez-le bien avec le porc haché, les aubergines hachées et les assaisonnements. Formez avec le mélange 12 boules (24 boules si s'agit du cuiseur de grandeur 10 tasses).
- Saupoudrez la surface des aubergines tranchées avec l'amidon de pommes de terre, et enroulez fermement la farce de porc et d'aubergine de l'étape 2 avec. Placez un pois vert sur le dessus du dumpling.
- Mettez les dumplings sur le plateau de cuisson, et versez par-dessus une petite quantité de l'amidon de pommes de terre bien mélangé avec de l'eau.
- Placez le riz lavé et l'eau dans le récipient intérieur, puis placez ce dernier dans le cuiseur à riz.
- Placez le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisissez l'option de menu « Synchro-Cooking » et appuyez sur la touche [Start/Rinse-free].
- Lorsque la cuisson à la vapeur est terminée, placez le plat sur une assiette de service. Servez avec de la sauce soja et de la moutarde.

04

Daily dishes
Plats quotidiens

Synchro-Cooking

COOKING
PLATE
PLATEAU DE
CUISSON

04

05

Daily dishes
Plats quotidiensCOOKING
PLATE
PLATEAU DE
CUISSON

Synchro-Cooking



Simmered Cabbage with Homemade Sausage

Ingredients

233 kcal per serving

5.5-cup cooker
For 2 or 3 servings10-cup cooker
For 4 or 5 servings

Cabbage leaves	3	6
Potato (small)	1	2
Cherry tomatoes	4	8
• Homemade sausage		
Pork loin (thinly sliced)	4	8
Ground pork	1/8 lb (50 g)	1/4 lb (100 g)
Bacon	1 slice	2 slice
Garlic, finely chopped	1/4 teaspoon	1/2 teaspoon
Parsley, finely chopped	1/2 teaspoon	1 teaspoon
Salt and pepper	A dash	A dash
Soup stock cube	1/2	1
Salt and pepper	A dash	A dash
Parsley, finely chopped	For garnish	For garnish
Mustard	To taste	To taste

Directions (Use the cooking plate and inner pot.)

1. Chop the bacon finely, mix with the ground pork, and finely-chopped garlic and parsley. Season with salt and pepper, then wrap with a slice of pork.
2. Cut the cabbage into 1-1/4 inches (3 cm) cubes, then peel the potatoes and cut them into 1/3 inch (8 mm) thick rounds. Remove the stems from the cherry tomatoes.
3. Place 1 and 2 on the cooking plate. Season with the crushed soup stock, salt and pepper.
4. Put the washed rice and water in the inner pot, and set in the rice cooker.
5. Set the cooking plate in the inner pot. Select the "Synchro-Cooking" menu and press the [Start/Rinse-free] key.
6. When cooking is completed, place the dish on a serving plate. Sprinkle it with finely-chopped parsley, and serve with some mustard.

Chou mijoté avec saucisse faite maison

Ingredients

233 kcal par portion

Cuisseur de 5,5 tasses
Pour 2 ou 3 portionsCuisseur de 10 tasses
Pour 4 ou 5 portions

Feuilles de chou	3	6
Pomme de terre (petite)	1	2
Petite tomate	4	8
• Saucisse faite maison		
Longe de porc (découpée mincément)	4	8
Porc haché	1/8 lb (50 g)	1/4 lb (100 g)
Tranche de bacon	1	2
Ail finement haché	1/4 cuillère à thé	1/2 cuillère à thé
Persil finement haché	1/2 cuillère à thé	1 cuillère à thé
Sel et poivre	Un trait	Un trait
Cube de bouillon de soupe	1/2	1
Sel et poivre	Un trait	Un trait
Persil finement haché	Au goût	Au goût
Moutarde	Au goût	Au goût

Instructions (Veuillez utiliser le plateau de cuisson et le récipient intérieur.)

1. Hachez finement le bacon, et mélangez-le avec le porc haché, ainsi qu'avec l'ail et le persil finement hachés. Assaisonnez le tout avec du sel et du poivre. Puis, enroulez-le avec une tranche de porc.
2. Coupez le chou en cubes de 1-1/4 po (3 cm), puis pelez les pommes de terre et coupez-les en rondelles d'une épaisseur de 1/3 po (8 mm). Décortiquez les petites tomates.
3. Placez 1 et 2 sur le plateau de cuisson. Assaisonnez avec le cube écrasé de bouillon de soupe, et puis avec le sel et le poivre.
4. Placez le riz lavé et l'eau dans le récipient intérieur, puis placez ce dernier dans le cuiseur à riz.
5. Placez le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisissez l'option de menu « Synchro-Cooking » et appuyez sur la touche [Start/Rinse-free].
6. Lorsque la cuisson est terminée, placez le plat sur une assiette de service. Saupoudrez avec du persil finement haché; et servez avec un peu de moutarde.

05

Curry Flavored Pork Belly

Ingredients

491 kcal per serving

5.5-cup cooker
For 2 or 3 servings10-cup cooker
For 4 or 5 servings

Pork belly	1/2 lb (200 g)	1 lb (400 g)
• Pre-seasoning		
Curry powder	1 teaspoon	2 teaspoons
Salt	A dash	A dash
Soup stock cube	1/2	1
Onion	1/4	1/2
Carrot	1/2 (3/4 oz / 20 g)	1 (1-1/2 oz / 40 g)
Tomato ketchup	1 tablespoon	2 tablespoons
Curry powder	1 tablespoon	2 tablespoons
Worcestershire sauce	1 tablespoon	2 tablespoons
Red wine	1 tablespoon	2 tablespoons
Salt	A dash	A dash
Parsley, finely chopped	For garnish	For garnish

Directions (Use the cooking plate and inner pot.)

1. Cut pork belly into 1/2 inch (1 cm) thick pieces. Season with salt, curry powder, and crushed soup stock cube.
2. Grate the onion and carrot, then mix them with tomato ketchup, Worcestershire sauce, curry powder, wine, and salt.
3. Place meat in the cooking plate and pour sauce from step 2 over the meat.
4. Put the washed rice and water in the inner pot, and set in the rice cooker.
5. Set the cooking plate in the inner pot. Select the "Synchro-Cooking" menu and press the [Start/Rinse-free] key.
6. When cooking is completed, place the dish on a serving plate. Sprinkle it with finely-chopped parsley.

Côte levée de dos de porc à la vapeur à saveur de cari

Ingredients

491 kcal par portion

Cuisseur de 5,5 tasses
Pour 2 ou 3 portionsCuisseur de 10 tasses
Pour 4 ou 5 portions

Côte levée de dos de porc (en morceaux)	1/2 lb (200 g)	1 lb (400 g)
• Pré-assaisonnement		
Poudre de cari	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé
Sel	Un trait	Un trait
Cube de bouillon de soupe	1/2	1
Oignon	1/4	1/2
Carotte	1/2 (3/4 oz / 20 g)	1 (1-1/2 oz / 40 g)
Ketchup	1 cuillère à table	2 cuillères à table
Poudre de cari	1 cuillère à table	2 cuillères à table
Sauce Worcestershire	1 cuillère à table	2 cuillères à table
Vin rouge	1 cuillère à table	2 cuillères à table
Sel	Un trait	Un trait
Persil finement haché	Au goût	Au goût

Instructions (Veuillez utiliser le plateau de cuisson et le récipient intérieur.)

1. Coupez les côtes levées de dos de porc en morceaux d'une épaisseur de 1/2 po (1 cm). Assaisonnez avec du sel, de la poudre de cari, et avec le cube écrasé de bouillon de soupe.
2. Râpez l'oignon et la carotte, puis mélangez-les avec le ketchup, la sauce Worcestershire, la poudre de cari, le vin et le sel.
3. Placez 1 sur le plateau de cuisson. Mettez 2 par-dessus.
4. Placez le riz lavé et l'eau dans le récipient intérieur, puis placez ce dernier dans le cuiseur à riz.
5. Placez le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisissez l'option de menu « Synchro-Cooking » et appuyez sur la touche [Start/Rinse-free].
6. Lorsque la cuisson est terminée, placez le plat sur une assiette de service. Saupoudrez-le avec le persil finement haché.

06

Daily dishes
Plats quotidiensCOOKING
PLATE
PLATEAU DE
CUISSON

Synchro-Cooking



06

07

Daily dishes
Plats quotidiensCOOKING
PLATE
PLATEAU DE
CUISSON

Synchro-Cooking



Chicken Teriyaki

Ingredients

329 kcal per serving

5.5-cup cooker
For 2 or 3 servings10-cup cooker
For 4 or 5 servings

Chicken thigh	1/2 lb (250 g)	1 (500 g)
Sake (rice wine)	2 teaspoons	4 teaspoons
Shironegi (white leek)	1/4 stalk	1/2 stalk
• Seasoning mixture		
Soy sauce	2 tablespoons	4 tablespoons
Mirin	1 tablespoon	2 tablespoons
Sugar	1 tablespoon	2 tablespoons
Ginger juice	1/2 teaspoon	1 teaspoon
Potato starch	1 tablespoon	2 tablespoons
• Garnish		
Red leaf lettuce		
Cherry tomatoes		
Lemon		
Shichimi pepper (blend of seven spices)		

Poulet Teriyaki

Ingredients

329 kcal par portion

Cuisseur de 5,5 tasses
Pour 2 ou 3 portionsCuisseur de 10 tasses
Pour 4 ou 5 portions

Cuisse de poulet	1/2 lb (250g)	1 lb (500g)
Saké (vin de riz)	2 cuillères à thé	4 cuillères à thé
Shironegi (blanc de poireau)	1/4 tige	1/2 tige
• Mélange d'assaisonnements		
Sauce soja	2 cuillères à table	4 cuillères à table
Mirin	1 cuillère à table	2 cuillères à table
Sucre	1 cuillère à table	2 cuillères à table
Jus de gingembre	1/2 cuillère à thé	1 cuillère à thé
Amidon de pommes de terre	1 cuillère à table	2 cuillères à table
• Plats d'accompagnement		
Laitue frisée rouge		
Petite tomate		
Citron		
Poivre Shichimi (mélange de sept épices)		

Directions (Use the cooking plate and inner pot.)

1. Cut the thick section of the chicken with a knife to make the thickness even. Poke the chicken with a fork several times and sprinkle with sake.
2. Thinly slice the shironegi (white leek) diagonally.
3. Dredge 1 with corn starch and place on top of 2 in the cooking plate.
4. Season the chicken with the seasoning mixture.
5. Put the washed rice and water in the inner pot, and set in the rice cooker.
6. Set the cooking plate in the inner pot. Select the "Synchro-Cooking" menu and press the [Start/Rinse-free] key.
7. When cooking is completed, slice the chicken and place it on a serving plate with side dishes. Season it with shichimi pepper (blend of seven spices) as desired.

Swedish Meatballs

Ingredients

348 kcal per serving

5.5-cup cooker
For 2 or 3 servings10-cup cooker
For 4 or 5 servings

Ground beef and pork	1/2 lb (200 g)	1 lb (400 g)
Onion	1/4	1/2
Bread crumbs	2 tablespoons	4 tablespoons
Milk	2 tablespoons	4 tablespoons
Salt and pepper	A dash	A dash
Flour	3 tablespoons	6 tablespoons
Heavy Cream	1/2 cup (100 ml)	1 cup (200 ml)
Soup stock cube	1	2
Salt and pepper	A dash	A dash
Parsley, finely chopped	For garnish	For garnish
Paprika	For garnish	For garnish
Apple jam and berry jam	To taste	To taste

Directions (Use the cooking plate and inner pot.)

1. Chop the onion finely and soak the bread crumbs in milk.
2. In a bowl, mix ground pork and beef with 1 and season with salt and pepper.
3. Shape meat mixture into balls about 1-1/4 inches (3 cm) in diameter. Dredge meatballs with flour and place in cooking plate.
4. Mix the whipping cream with a crushed soup stock cube, salt, and pepper, and pour over meatballs.
5. Put the washed rice and water in the inner pot, and set in the rice cooker.
6. Set the cooking plate in the inner pot. Select the "Synchro-Cooking" menu and press the [Start/Rinse-free] key.
7. When cooking is completed, place the dish on a serving plate. Sprinkle with paprika, finely chopped parsley, and serve with jam.

Boulettes de viande suédoises

Ingredients

348 kcal par portion

Cuisseur de 5,5 tasses
Pour 2 ou 3 portionsCuisseur de 10 tasses
Pour 4 ou 5 portions

Bœuf et porc haché	1/2 lb (200 g)	1 lb (400 g)
Oignon	1/4	1/2
Chapelure	2 cuillères à table	4 cuillères à table
Lait	2 cuillères à table	4 cuillères à table
Sel et poivre	Un trait	Un trait
Farine	3 cuillères à table	6 cuillères à table
Crème à fouetter (animal)	1/2 tasse (100 ml)	1 tasse (200 ml)
Cube de bouillon de soupe de poulet	1	2
Sel et poivre	Un trait	Un trait
Persil finement haché	Au goût	Au goût
Poivron rouge moulu	Au goût	Au goût
Confiture de pommes et confiture de baies	Au goût	Au goût

Instructions (Veuillez utiliser le plateau de cuisson et le récipient intérieur.)

1. Hachez finement l' oignon, et trempez la chapelure dans le lait.
2. Mettez le bœuf et le porc haché dans un bol, et mélangez-les alors que vous les assaisonnez avec du sel et du poivre. Mélangez-le avec 1.
3. Formez 1 en boulettes d' environ 1-1/4 po (3 cm) de diamètre. Enfarinez-les, et placez-les sur le plateau de cuisson.
4. Mélangez la crème à fouetter avec un cube écrasé de bouillon de soupe, du sel et du poivre, et mettez le tout sur 3.
5. Placez le riz lavé et l' eau dans le récipient intérieur, puis placez ce dernier dans le cuiseur à riz.
6. Placez le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisissez l' option de menu « Synchro-Cooking » et appuyez sur la touche [Start/Rinse-free].
7. Lorsque la cuisson est terminée, placez le plat sur une assiette de service. Saupoudrez de poivron rouge moulu et de persil finement haché, et servez avec différentes confitures.

08

Daily dishes
Plats quotidiensCOOKING
PLATE
PLATEAU DE
CUISSON

Synchro-Cooking



Acqua Pazza

Ingredients

137 kcal per serving

5.5-cup cooker
For 2 servings

10-cup cooker
For 4 servings

Cod	2 fillets	4 fillets
Salt and pepper	A dash	A dash
Onion	1/4	1/2
String beans	6	12
Black olives	8	16
Olive oil	2 teaspoons	4 teaspoons
Thyme (fresh)	A dash	A dash
Lemon	To taste	To taste

Directions (Use the cooking plate and inner pot.)

- Season the cod with salt and pepper. Chop the onion finely and cut the string beans and black olives into halves.
- Place 1 in the cooking plate, drizzle with olive oil, and sprinkle with thyme.
- Put the washed rice and water in the inner pot, and set in the rice cooker.
- Set the cooking plate in the inner pot. Select the "Synchro-Cooking" menu and press the [Start/Rinse-free] key.
- When cooking is completed, place the dish on a serving plate. Serve with a slice of lemon.

Acqua pazza

Ingredients

137 kcal par portion

Cuiseur de 5,5 tasses
Pour 2 portions

Cuiseur de 10 tasses
Pour 4 portions

Morue du Pacifique	2 tranches	4 tranches
Sel et poivre	Un trait	Un trait
Oignon	1/4	1/2
Haricots à parchemin	6	12
Olives noires	8	16
Huile d'olive	2 cuillères à thé	4 cuillères à thé
Thym (frais)	Un trait	Un trait
Citron	Au goût	Au goût

Instructions (Veuillez utiliser le plateau de cuisson et le récipient intérieur.)

- Assaisonnez la morue du Pacifique avec du sel et du poivre. Hachez finement l'oignon et coupez les haricots à parchemin et les olives noires en deux.
- Placez 1 sur le plateau de cuisson. Aspergez-le légèrement avec de l'huile d'olive et puis saupoudrez le thym par-dessus.
- Placez le riz lavé et l'eau dans le récipient intérieur, puis placez ce dernier dans le cuiseur à riz.
- Placez le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisissez l'option de menu « Synchro-Cooking » et appuyez sur la touche [Start/Rinse-free].
- Lorsque la cuisson est terminée, placez le plat sur une assiette de service. Servez avec une tranche de citron.

09

Daily dishes
Plats quotidiens

Synchro-Cooking

COOKING
PLATE



PLATEAU DE
CUISSON



09

Steamed Japanese Amberjack with Black Bean Sauce

Ingredients

302 kcal per serving

5.5-cup cooker
For 2 or 3 servings

10-cup cooker
For 4 or 5 servings

Japanese amberjack	2 fillets	4 fillets
Shironegi (white leek)	2 inches (5 cm)	4 inches (10 cm)
Ginger, slices (with skin)	3 to 4	6 to 8
Cilantro leaves	For garnish	For garnish

• Pre-seasoning for Japanese amberjack

Sake (rice wine)	1 tablespoon	2 tablespoons
Salt	1/2 teaspoon	1 teaspoon

• Seasoning mixture

Salt	A dash	A dash
Sake (rice wine)	1 tablespoon	2 tablespoons
Sesame	A dash	A dash
Sugar	1 teaspoon	2 teaspoons
Soy sauce	1/2 tablespoon	1 tablespoon
Garlic, finely chopped	1 teaspoon	2 teaspoons
Chinese black beans	10	20

If Chinese black beans are not available, use black bean sauce.
(1/2 tablespoon) (1 tablespoon)

Sesame oil	To taste	To taste
------------	----------	----------

Directions (Use the cooking plate and inner pot.)

- Cut the Japanese amberjack into halves and season with salt and sake.
- Remove the green core from the shironegi (white leek), soak in water, and then julienne into thin hair like strips.
- Mix seasoning mixture.
- Place the shironegi core, ginger, and amberjack in the cooking plate and cover with seasoning mixture.
- Put the washed rice and water in the inner pot, and set in the rice cooker.
- Set the cooking plate in the inner pot. Select the "Synchro-Cooking" menu and press the [Start/Rinse-free] key.
- When cooking is completed, place the dish on a serving plate. Drizzle sesame oil as desired. Serve the dish with thinly cut shironegi (white leek) and cilantro leaves.

Sériole japonaise à la vapeur avec haricots noirs fermentés

Ingredients

302 kcal par portion

Cuiseur de 5,5 tasses
Pour 2 ou 3 portions

Cuiseur de 10 tasses
Pour 4 ou 5 portions

Sériole japonaise	2 tranches	4 tranches
Shironegi (blanc de poireau)	2 po (5 cm)	4 po (10 cm)
Gingembre tranché (avec la pelure)	3 à 4	6 à 8
Feuille de coriandre	Au goût	Au goût

• Pré-assaisonnement pour la sériole japonaise

Saké (vin de riz)	1 cuillère à table	2 cuillères à table
Sel	1/2 cuillère à thé	1 cuillère à thé

• Mélange d'assaisonnements

Sel	Un trait	Un trait
Saké (vin de riz)	1 cuillère à table	2 cuillères à table
Sésame	Un trait	Un trait
Sucre	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé
Sauce soja	1/2 cuillère à table	1 cuillère à table
Ail finement haché	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé
Haricot noir fermenté	10	20

Si des haricots noirs fermentés ne sont pas disponibles, alors utilisez de la sauce aux haricots noirs. (1/2 cuillère à table) (1 cuillère à table)

Huile de sésame	Au goût	Au goût
-----------------	---------	---------

Instructions (Veuillez utiliser le plateau de cuisson et le récipient intérieur.)

- Coupez la sériole japonaise en deux, et assaisonnez les morceaux avec du sel et du saké.
- Enlevez le cœur vert du shironegi (blanc de poireau) et coupez-le en fines bandes. Mettez les bandes dans de l'eau, et puis amincissez-les, par exemple en julienne.
- Mélangez les assaisonnements.
- Placez le cœur du shironegi (blanc de poireau), le gingembre, et 1 sur le plateau de cuisson. Mettez 3 par-dessus.
- Placez le riz lavé et l'eau dans le récipient intérieur, puis placez ce dernier dans le cuiseur à riz.
- Placez le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisissez l'option de menu « Synchro-Cooking » et appuyez sur la touche [Start/Rinse-free].
- Lorsque la cuisson est terminée, placez le plat sur une assiette de service. Répandez légèrement de l'huile de sésame au goût. Servez le plat avec le shironegi aminci (blanc de poireau) et les feuilles de coriandre.

Synchro-Cooking

10

Daily dishes
Plats quotidiens

COOKING
PLATE



PLATEAU DE
CUISSON



10

11

Daily dishes
Plats quotidiensCOOKING
PLATE
PLATEAU DE
CUISSON

Synchro-Cooking



Salmon Chanchan-Yaki

Ingredients

276 kcal per serving

5.5-cup cooker
For 2 or 3 servings10-cup cooker
For 4 or 5 servings

Salmon (about 3 oz (80 g) per fillet)	2 fillets	4 fillets
Cabbage leaves	2	4
Carrot	1/2 (3/4 oz / 20g)	1 (1-1/2 oz / 40g)
Bean sprouts	1/2 cup (1 oz / 25g)	1 cup (1-3/4 oz / 50g)
Corn	2 tablespoons	4 tablespoons
Green onions, chopped	2 stalks	4 stalks
Butter	1-1/2 tablespoons	3 tablespoons
Salt and pepper	To taste	To taste
• Miso sauce		
Miso	4 tablespoons	8 tablespoons
Sake (rice wine)	2 tablespoons	4 tablespoons
Mirin	2 tablespoons	4 tablespoons
Sugar	1 tablespoon	2 tablespoons
Hot pepper powder	To taste	To taste

Directions (Use the cooking plate and inner pot.)

1. Cut salmon fillets in half and season with salt and pepper.
2. Cut cabbage and carrots into bite size pieces.
3. Mix the ingredients for the miso sauce.
4. Place the bean sprouts in the cooking plate and add 1 and 2. Sprinkle with corn, pour over miso sauce, and place butter on top.
5. Put the washed rice and water in the inner pot, and set in the rice cooker.
6. Set the cooking plate in the inner pot. Select the "Synchro-Cooking" menu and press the [Start/Rinse-free] key.
7. When cooking is completed, place the dish on a serving plate. Arrange some green onions on top.

Saumon Chan Chan Yaki

Ingredients

276 kcal par portion

Cuisseur de 5,5 tasses
Pour 2 ou 3 portionsCuisseur de 10 tasses
Pour 4 ou 5 portions

Saumon (3 oz [80 g] par tranche)	2 tranches	4 tranches
Feuilles de chou	2	4
Carotte	1/2 (3/4 oz / 20g)	1 (1-1/2 oz / 40g)
Germes de soja	1/2 tasse (1 oz / 25g)	1 tasse (1-3/4 oz / 50g)
Maïs	2 cuillères à table	4 cuillères à table
Oignons verts hachés	2 tiges	4 tiges
Beurre	1-1/2 cuillères à table	3 cuillères à table
Sel et poivre	Au goût	Au goût
• Sauce mélangée avec du miso		
Lait	4 cuillères à table	8 cuillères à table
Saké (vin de riz)	2 cuillères à table	4 cuillères à table
Mirin	2 cuillères à table	4 cuillères à table
Sucre	1 cuillère à table	2 cuillères à table
Poivre de Cayenne moulu	Au goût	Au goût

Instructions (Veuillez utiliser le plateau de cuisson et le récipient intérieur.)

1. Coupez le saumon en deux, et assaisonnez-le avec du sel et du poivre.
2. Coupez le chou en des morceaux de la grosseur d' une bouchée, et coupez les carottes en rondelles.
3. Mélangez les assaisonnements pour préparer le miso.
4. Placez les germes de soja sur le plateau de cuisson, et puis ajouter 1, 2, et le maïs. Versez 3 par-dessus et mettez le beurre sur le haut.
5. Placez le riz lavé et l' eau dans le récipient intérieur, puis placez ce dernier dans le cuiseur à riz.
6. Placez le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisissez l' option de menu « Synchro-Cooking » et appuyez sur la touche [Start/Rinse-free].
7. Lorsque la cuisson est terminée, placez le plat sur une assiette de service. Disposez certains oignons vers sur le dessus.

11

12

Daily dishes
Plats quotidiensCOOKING
PLATE
PLATEAU DE
CUISSON

Synchro-Cooking



Steamed Horse Mackerel with Cheese

Ingredients

270 kcal per serving

5.5-cup cooker
For 2 or 3 servings10-cup cooker
For 4 or 5 servings

Horse mackerel (without bones)	3 fillets	6 fillets
Salt and pepper	To taste	To taste
Flour	As needed	As needed
Tomato ketchup	1 tablespoon	2 tablespoons
Cheese, sliced	3	6
Cabbage leaves	2	4
Cherry tomatoes	3	6
Potatoes	1	2
Black olives	2	4
Soup stock cube	1/2	1

Directions (Use the cooking plate and inner pot.)

1. Peel the potatoes and cut into 1/4 inch (5 mm) slices. Cut the cabbage into 1/2 inch (1 cm) slices.
2. Remove stems from cherry tomatoes and slice black olives.
3. Season the horse mackerel with salt and pepper and dredge with flour.
4. Place 1 on the cooking plate. Season it with the crushed soup stock cube, and then put 2 and 3 on top.
5. Place the cheese slices on the horse mackerel, and then put tomato ketchup on them.
6. Put the washed rice and water in the inner pot, and set in the rice cooker.
7. Set the cooking plate in the inner pot. Select the "Synchro-Cooking" menu and press the [Start/Rinse-free] key.
8. When cooking is completed, place the dish on a serving plate.

Chinchard à la vapeur avec fromage

Ingredients

270 kcal par portion

Cuisseur de 5,5 tasses
Pour 2 ou 3 portionsCuisseur de 10 tasses
Pour 4 ou 5 portions

Chinchard (sans arête)	3 tranches	6 tranches
Sel et poivre	Au goût	Au goût
Farine	Au goût	Au goût
Ketchup	1 cuillère à table	2 cuillères à table
Tranche de fromage	3	6
Feuilles de chou	2	4
Petite tomate	3	6
Pomme de terre	1	2
Olives noires	2	4
Cube de bouillon de soupe	1/2	1

Instructions (Veuillez utiliser le plateau de cuisson et le récipient intérieur.)

1. Pelez les pommes de terre et coupez-les en des épaisseurs de 1/4 po (5 mm). Coupez le chou en des largeurs de 1/2 po (1 cm).
2. Décortiquez les petites tomates. Coupez les olives noires en rondelles.
3. Assaisonnez le chinchard avec du sel et du poivre, et puis enfarinez-le.
4. Placez 1 sur le plateau de cuisson. Assaisonnez-le 2 avec le cube écrasé de bouillon de soupe, et puis mettez par-dessus 2 et 3.
5. Placez les tranches de fromage sur le chinchard, et puis mettez par-dessus le ketchup.
6. Placez le riz lavé et l' eau dans le récipient intérieur, puis placez ce dernier dans le cuiseur à riz.
7. Placez le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisissez l' option de menu « Synchro-Cooking » et appuyez sur la touche [Start/Rinse-free].
8. Lorsque la cuisson est terminée, placez le plat sur une assiette de service.

12

13

Daily dishes
Plats quotidiensCOOKING
PLATEPLATEAU DE
CUISSON

Synchro-Cooking



Cabbage Rolls

Ingredients

362 kcal per serving

5.5-cup cooker
For 2 servings10-cup cooker
For 4 servings

Cabbage leaves	2	4
Ground beef and pork	1/3 lb (150 g)	3/4 lb (300 g)
Onion	1/4	1/2
Bacon	2 slices	4 slices
Bread crumbs	2 tablespoons	4 tablespoons
Milk	1 tablespoon	2 tablespoons
Eggs, beaten	1	2
Quail eggs (boiled)	4	8
Green peas	2 tablespoons	4 tablespoons
Cherry tomato	2	4
Bay leaves	1	2
Mustard	To taste	To taste
Tomato ketchup	To taste	To taste
Parsley	For garnish	For garnish
Salt and pepper	To taste	To taste

Directions (Use the cooking plate and inner pot.)

1. Cut cabbage leaves in half, remove the thick stem, and boil until tender. (Or microwave for about 30 seconds.)
2. Cut the cherry tomatoes into quarters. Chop the onion and bacon coarsely.
3. In a bowl, mix the ground beef and pork, onion, bacon, beaten egg, bread crumbs, milk, salt and pepper until the mixture becomes sticky.
4. Mix the cherry tomatoes and green peas into the meat mixture, then separate into 4 (8 for the 10-cup cooker). Place the meat mixture on a cabbage leaf, add a quail egg, and wrap in the leaf.
5. Place 4 in the cooking plate and lay some bay leaves on top.
6. Put the washed rice and water in the inner pot, and set in the rice cooker.
7. Set the cooking plate in the inner pot. Select the "Synchro-Cooking" menu and press the [Start/Rinse-free] key.
8. When cooking is completed, place the dish on a serving plate. Pour over the soup extracted from the steaming, and then serve with some mustard and tomato ketchup.

Note: Add corn starch to the soup to thicken as desired.

Chou farci

Ingredients

362 kcal par portion

Cuisineur de 5,5 tasses
Pour 2 portionsCuisineur de 10 tasses
Pour 4 portions

Feuilles de chou	2	4
Bœuf et porc haché	1/3 lb (150 g)	3/4 lb (300 g)
Oignon	1/4	1/2
Tranche de bacon	2	4
Chapelure	2 cuillères à table	4 cuillères à table
Lait	1 cuillère à table	2 cuillères à table
Œuf battu	1	2
Œuf de caille (bouilli)	4	8
Pois vert	2 cuillères à table	4 cuillères à table
Petite tomate	2	4
Feuilles de laurier	1	2
Moutarde	Au goût	Au goût
Ketchup	Au goût	Au goût
Cerfeuil	Au goût	Au goût
Sel et poivre	Au goût	Au goût

Instructions (Veuillez utiliser le plateau de cuisson et le récipient intérieur.)

1. Coupez le chou en deux, et puis faites le bouillir après en avoir enlevé le cœur. (Ou mettez-le au four à micro-ondes pendant environ 30 secondes.)
2. Coupez les petites tomates en quarts. Hachez grossièrement l' oignon et le bacon.
3. Mettez le bœuf et le porc haché, l' oignon, le bacon, l' œuf battu, la chapelure, le lait, le sel et le poivre dans un bol. Bien mélanger jusqu' à ce que le tout devienne collant.
4. Mélangez les petites tomates et les pois verts avec 3, puis séparez le mélange en 4 (ou en 8 s' il s' agit du cuisineur de grandeur 10 tasses). Placez les portions sur le chou de 1, et puis ajoutez un œuf de caille. Pliez le chou pour les envelopper.
5. Placez 4 sur le plateau de cuisson. Mettez quelques feuilles de laurier sur le dessus.
6. Placez le riz lavé et l' eau dans le récipient intérieur, puis placez ce dernier dans le cuisineur à riz.
7. Placez le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisissez l' option de menu « Synchro-Cooking » et appuyez sur la touche [Start/Rinse-free].
8. Lorsque la cuisson est terminée, placez le plat sur une assiette de service. Versez par-dessus la soupe extraite de la cuisson à la vapeur, puis servez avec un peu de moutarde et de ketchup.

Remarque : Ajoutez l' amidon de pommes de terre à la soupe pour l' épaissir comme désiré.

Avocado Cauliflower Shrimp Salad

Ingredients

386 kcal per serving

5.5-cup cooker
For 2 or 3 servings10-cup cooker
For 4 or 5 servings

Shrimp	12	18
Cauliflower	1/6 head	1/4 head
Onion	1/4	1/3
Cherry tomatoes	2	4
Avocado	1/2	1
Mayonnaise	4 tablespoons	6 tablespoons
Shredded cheese	1-1/2 oz (40 g)	2 oz (60 g)
Salt and pepper	To taste	To taste
Finely-chopped parsley	For Garnish	For Garnish

Directions (Use the cooking plate and inner pot.)

1. Peel and devein shrimp, then rinse with hot water.
2. Cut the cauliflower into small pieces, slice the onion thinly, cut the cherry tomatoes in to quarters, and cut the avocado into 3/4 inch (2 cm) cubes
3. Season 1 and 2 with salt and pepper and place in the cooking plate. Place mayonnaise and cheese on top.
4. Put the washed rice and water in the inner pot, and set in the rice cooker.
5. Set the cooking plate in the inner pot. Select the "Synchro-Cooking" menu and press the [Start/Rinse-free] key.
6. When cooking is completed, place the dish on a serving plate. Sprinkle it with finely-chopped parsley.

Salade d' avocat avec chou-fleur et crevettes

Ingredients

386 kcal par portion

Cuisineur de 5,5 tasses
Pour 2 ou 3 portionsCuisineur de 10 tasses
Pour 4 ou 5 portions

Crevette	12	18
Chou-fleur	1/6 de tête	1/4 de tête
Oignon	1/4	1/3
Petite tomate	2	4
Avocat	1/2	1
Mayonnaise	4 cuillères à table	6 cuillères à table
Fromage râpé	1-1/2 oz (40 g)	2 oz (60 g)
Sel et poivre	Au goût	Au goût
Persil finement haché	Au goût	Au goût

Instructions (Veuillez utiliser le plateau de cuisson et le récipient intérieur.)

1. Pelez et déveinez les crevettes, puis rincez-les dans de l' eau chaude.
2. Brisez le chou-fleur en morceaux, émincez l' oignon, coupez les petites tomates en quarts, et coupez l' avocat en cubes de 3/4 po (2 cm).
3. Assaisonnez 1 et 2 avec du sel et du poivre. Placez-les sur le plateau de cuisson. Mettez la mayonnaise et le fromage râpé sur le dessus.
4. Placez le riz lavé et l' eau dans le récipient intérieur, puis placez ce dernier dans le cuisineur à riz.
5. Placez le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisissez l' option de menu « Synchro-Cooking » et appuyez sur la touche [Start/Rinse-free].
6. Lorsque la cuisson est terminée, placez le plat sur une assiette de service. Saupoudrez-le avec le persil finement haché.

14

Daily dishes
Plats quotidiensCOOKING
PLATEPLATEAU DE
CUISSON

Synchro-Cooking



Bacon Stuffed Nappa Cabbage

Ingredients

305 kcal per serving

5.5-cup cooker
For 2 or 3 servings

10-cup cooker
For 4 or 5 servings

Nappa cabbage leaves	2	4
Bacon	1	2
Salt and pepper	A dash	A dash
Soup stock cube	1/2	1
Corn starch	As needed	As needed
Grated parmesan cheese	To taste	To taste
Parsley, finely chopped	For Garnish	For garnish

Directions (Use the cooking plate and inner pot.)

- On a flat surface, lay out a nappa cabbage leaf, dust with corn starch, and place slices of bacon on top to cover the leaf. Repeat this step another time.
- Roll layered cabbage and bacon creating a spiral and cut into 1-1/4 inches (3 cm) thicknesses.
- Season 2 with the crushed soup stock cube, salt and pepper.
- Put the washed rice and water in the inner pot, and set in the rice cooker.
- Set the cooking plate in the inner pot. Select the "Synchro-Cooking" menu and press the [Start/Rinse-free] key.
- When cooking is completed, place the dish on a serving plate. Sprinkle it with grated cheese and finely chopped parsley.

Chou chinois à la vapeur et au bacon

Ingredients

305 kcal par portion

Cuiseur de 5,5 tasses
Pour 2 ou 3 portions

Cuiseur de 10 tasses
Pour 4 ou 5 portions

Feuilles de chou chinois	2	4
Paquet de bacon	1	2
Sel et poivre	Un trait	Un trait
Cube de bouillon de soupe	1/2	1
Amidon de pommes de terre	Au goût	Au goût
Fromage râpé	Au goût	Au goût
Persil finement haché	Au goût	Au goût

Instructions (Veuillez utiliser le plateau de cuisson et le récipient intérieur.)

- Étalez des feuilles de chou chinois. Saupoudrez la surface avec l' amidon de pommes de terre, puis placez une tranche de bacon par-dessus. Répétez cette étape une deuxième fois.
- Coupez 1 en épaisseurs de 1-1/4 po (3 cm). Placez-les sur le plateau de cuisson avec les surfaces coupées faisant face vers le haut.
- Assaisonnez 2 avec le cube écrasé de bouillon de soupe, et puis avec le sel et le poivre.
- Placez le riz lavé et l' eau dans le récipient intérieur, puis placez ce dernier dans le cuiseur à riz.
- Placez le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisissez l' option de menu « Synchro-Cooking » et appuyez sur la touche [Start/Rinse-free].
- Lorsque la cuisson est terminée, placez le plat sur une assiette de service. Saupoudrez-la de fromage râpé et de persil finement haché.

15

Daily dishes
Plats quotidiens

Synchro-Cooking

COOKING
PLATE
PLATEAU DE
CUISSON



15

16

Daily dishes
Plats quotidiens

Synchro-Cooking

COOKING
PLATE
PLATEAU DE
CUISSON



Stuffed Bell Peppers

Ingredients

235 kcal per serving

5.5-cup cooker
For 2 or 3 servings

10-cup cooker
For 4 or 5 servings

Ground beef and pork	1/4 lb (100 g)	1/3 lb (150 g)
Green bell peppers (small)	2	2
Red bell pepper (small)	1	2
Onion (small)	1/4	1/3
Bread crumbs	1 tablespoon	2 tablespoons
Milk	1-1/2 teaspoons	2 teaspoons
Salt and pepper	A dash	A dash
Nutmeg	A dash	A dash
Shredded cheese	1/2 cup (1 oz / 30 g)	3/4 cup (1-2/3 oz / 45 g)
Flour	As needed	As needed

• Sauce

Worcestershire sauce	1 tablespoon	2 tablespoons
Tomato ketchup	2 tablespoons	4 tablespoons
Mustard	To taste	To taste

Directions (Use the cooking plate and inner pot.)

- Rinse the green and red bell peppers, cut them into halves, and remove the seeds. In the case only large bell peppers are available, cut into fourths.
- Chop the onion finely, and soak the bread crumbs in milk.
- Mix 2, salt, pepper, and nutmeg into the ground meat and divide into 6 even portions (8 portions for the 10-cup cooker).
- Dredge meat in flour, stuff into the cut bell peppers, and sprinkle with shredded cheese.
- Put the washed rice and water in the inner pot, and set in the rice cooker.
- Set the cooking plate in the inner pot. Select the "Synchro-Cooking" menu and press the [Start/Rinse-free] key.
- When cooking is completed, place the dish on a serving plate. Mix the ingredients of the sauce, and serve with some mustard.

Poivron farci

Ingredients

235 kcal par portion

Cuiseur de 5,5 tasses
Pour 2 ou 3 portions

Cuiseur de 10 tasses
Pour 4 ou 5 portions

Bœuf et porc haché	1/4 lb (100 g)	1/3 lb (150 g)
Poivron vert moulu	2	2
Poivron rouge	1	2
Oignon (petit)	1/4	1/3
Chapelure	1 cuillère à table	2 cuillères à table
Lait	1-1/2 cuillères à thé	2 cuillères à thé
Sel et poivre	Un trait	Un trait
Noix de muscade	Un trait	Un trait
Fromage râpé	1/2 tasse (1 oz / 30 g)	3/4 tasse (1-2/3 oz / 45 g)
Farine	Au goût	Au goût

• Sauce

Sauce Worcestershire	1 cuillère à table	2 cuillères à table
Ketchup	2 cuillères à table	4 cuillères à table
Moutarde	Au goût	Au goût

Instructions (Veuillez utiliser le plateau de cuisson et le récipient intérieur.)

- Rincez les poivrons verts et rouges, et coupez-les en deux sur le sens de la longueur. Enlevez les graines.
- Hachez finement l' oignon, et trempez la chapelure dans le lait.
- Assaisonnez le bœuf et le porc haché avec le sel, le poivre, la noix de muscade et 2, puis bien mélanger le tout pour combiner. Divisez le mélange en 6 sections (ou 8 sections s' il s' agit du cuiseur de grandeur 10 tasses).
- Enfarinez 1, puis remplissez-le avec 3. Placez-le sur le plateau de cuisson et mettez le fromage râpé sur le dessus.
- Placez le riz lavé et l' eau dans le récipient intérieur, puis placez ce dernier dans le cuiseur à riz.
- Placez le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisissez l' option de menu « Synchro-Cooking » et appuyez sur la touche [Start/Rinse-free].
- Lorsque la cuisson est terminée, placez le plat sur une assiette de service. Mélangez les ingrédients de la sauce, et servez avec un peu de moutarde.

16

Szechuan Style Pork

Ingredients

343 kcal per serving

5.5-cup cooker
For 2 or 3 servings

10-cup cooker
For 4 or 5 servings

Cabbage leaves	3	6
Pork belly, thinly sliced	1/4 lb (100g)	1/3 lb (150 g)
Green bell pepper	1	2
Red bell pepper	1/2	1/2
Shironegi (white leek)	1/3 stalk	1/2 stalk
Corn starch	2 teaspoons	3 teaspoons

• Seasoning mixture

Garlic, finely chopped	1 teaspoon	1-1/2 teaspoons
Ginger, finely chopped	1 teaspoon	1-1/2 teaspoons
Doubanjiang (chili bean sauce)	1/2 teaspoon	3/4 teaspoon
Tianmenjiang (sweet bean sauce)	2 tablespoons	3 tablespoons
Sugar	1 tablespoon	1-1/2 tablespoons
Soy sauce	1 tablespoon	1-1/2 tablespoons
Sesame oil	2 teaspoons	3 teaspoons

Directions (Use the cooking plate and inner pot.)

1. Cut the cabbage and shironegi (white leek) into bite size pieces.
2. Remove the seeds from the bell peppers and cut into bite size pieces.
3. Cut the pork into bite size pieces.
4. In a bowl, mix the seasoning mixture and add the pork.
5. Dredge 1 and 2 with corn starch, and place them on the cooking plate. Then, put 4 on the top.
6. Put the washed rice and water in the inner pot, and set in the rice cooker.
7. Set the cooking plate in the inner pot. Select the "Synchro-Cooking" menu and press the [Start/Rinse-free] key.
8. When cooking is completed, place the dish on a serving plate.

Porc cuit à la vapeur par deux fois

Ingredients

343 kcal par portion

Cuiseur de 5,5 tasses
Pour 2 ou 3 portions

Cuiseur de 10 tasses
Pour 4 ou 5 portions

Feuilles de chou	3	6
Côte levée de dos de porc (découpée)	1/4 lb (100 g)	1/3 lb (150 g)
Poivron vert moulu	1	2
Poivron rouge	1/2	1/2
Shironegi (blanc de poireau)	1/3 tige	1/2 tige
Amidon de pommes de terre	2 cuillères à thé	3 cuillères à thé

• Mélange d'assaisonnements

Ail finement haché	1 cuillère à thé	1-1/2 cuillères à thé
Gingembre finement haché	1 cuillère à thé	1-1/2 cuillères à thé
Doubanjiang (pâte de haricots et de chili)	1/2 cuillère à thé	3/4 cuillère à thé
Tianmenjiang (pâte de soja sucrée)	2 cuillères à table	3 cuillères à table
Sucre	1 cuillère à table	1-1/2 cuillères à table
Sauce soja	1 cuillère à table	1-1/2 cuillères à table
Huile de sésame	2 cuillères à thé	3 cuillères à thé

Instructions (Veuillez utiliser le plateau de cuisson et le récipient intérieur.)

1. Coupez le chou en morceaux de la grosseur d' une bouchée, et coupez le shironegi (blanc de poireau) en morceaux.
2. Décortiquez les poivrons verts et rouges et hachez-les.
3. Coupez le porc en des morceaux gros comme une bouchée.
4. Mélangez les assaisonnements, et garnissez 3 avec.
5. Saupoudrez 1 et 2 avec l' amidon de pommes de terre, et placez-les sur le plateau de cuisson. Puis, mettez 4 sur le dessus.
6. Placez le riz lavé et l' eau dans le récipient intérieur, puis placez ce dernier dans le cuiseur à riz.
7. Placez le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisissez l' option de menu « Synchro-Cooking » et appuyez sur la touche [Start/Rinse-free].
8. Lorsque la cuisson est terminée, placez le plat sur une assiette de service.

17

Daily dishes
Plats quotidiens

Synchro-Cooking

COOKING
PLATE

PLATEAU DE
CUISSON



17

18

Daily dishes
Plats quotidiens

Synchro-Cooking

COOKING
PLATE

PLATEAU DE
CUISSON



Salmon and Asparagus Quiche

Ingredients

136 kcal per 1/6 piece

5.5-cup cooker
For 2 or 3 servings

10-cup cooker
For 4 or 5 servings

Smoked salmon, sliced	2 oz (60 g)	1/4 lb (120 g)
Green asparagus	1	2
Onion	1/8	1/4
Cherry tomatoes	2	4
Black olives, sliced	2	4
Egg (medium size)	3	4
Whipping cream or milk	3 tablespoons	6 tablespoons
Shredded cheese	3/4 cup (2-3/4 oz / 80g)	1-1/2 cups (1/3 lb / 160 g)
Salt and pepper	A dash	A dash
Tomato sauce	To taste	To taste
Fennel	For garnish	For garnish

Directions (Use the cooking plate and inner pot.)

1. Trim the asparagus and peel the skin starting about 1/3 from the bottom. Cut them into 1-1/4 inches (3 cm) lengths.
2. Cut the smoked salmon into 1 inch (2 cm) slices.
3. Slice the onion, and cut the cherry tomatoes into quarters.
4. In a bowl, whisk eggs, heavy cream, salt, pepper, and shredded cheese.
5. Add 1, 2, 3, and sliced black olives into 4. Mix lightly and place into the cooking plate.
6. Put the washed rice and water in the inner pot, and set in the rice cooker.
7. Set the cooking plate in the inner pot. Select the "Synchro-Cooking" menu and press the [Start/Rinse-free] key.
8. When cooking is completed, place the dish on a serving plate. Serve with tomato sauce and fennel.

Quiche au saumon et aux asperges

Ingredients

136 kcal par 1/6 de morceau

Cuiseur de 5,5 tasses
Pour 2 ou 3 portions

Cuiseur de 10 tasses
Pour 4 ou 5 portions

Saumon fumé (tranché)	2 oz (60 g)	1/4 lb (120 g)
Asperge verte	1	2
Oignon	1/8	1/4
Petite tomate	2	4
Olives noires coupées en rondelles	2	4
Œuf (taille moyenne)	3	4
Crème à fouetter ou lait	3 cuillères à table	6 cuillères à table
Fromage râpé	3/4 tasse (2-3/4 oz / 80 g)	1-1/2 tasses (1/3 lb / 160 g)
Sel et poivre	Un trait	Un trait
Sauce tomate	Au goût	Au goût
Fenouil	Au goût	Au goût

Instructions (Veuillez utiliser le plateau de cuisson et le récipient intérieur.)

1. Taillez l' asperge et enlevez la peau en commençant environ 1/3 à partir du bas. Coupez-les en des longueurs de 1-1/4 po (3 cm).
2. Coupez le saumon fumé en des largeurs de 1 po (2 cm).
3. Découpez l' oignon et coupez les petites tomates en quarts.
4. Battez un œuf dans un bol. Ajoutez la crème à fouetter, le sel, le poivre, et le fromage râpé, puis mélangez le tout.
5. Ajoutez 1, 2, 3, et les olives noires coupées en rondelles à 4. Mélangez le tout légèrement, puis placez l' ensemble sur le plateau de cuisson.
6. Placez le riz lavé et l' eau dans le récipient intérieur, puis placez ce dernier dans le cuiseur à riz.
7. Placez le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisissez l' option de menu « Synchro-Cooking » et appuyez sur la touche [Start/Rinse-free].
8. Lorsque la cuisson est terminée, placez le plat sur une assiette de service. Servez avec la sauce tomate et du fenouil.

18

19

Daily dishes
Plats quotidiensCOOKING
PLATE
PLATEAU DE
CUISSON

Synchro-Cooking



Potato and Cheese Fritatta

Ingredients

111 kcal per serving

5.5-cup cooker
For 2 or 3 servings10-cup cooker
For 4 or 5 servings

Eggs (medium size)	2	3
Potatoes	2	3
Bacon	1 slice	2 slices
Shredded cheese	1/2 cup (2 oz / 60 g)	3/4 cup (3 oz / 90 g)
Milk	2 tablespoons	3 tablespoons
Salt	A dash	A dash
Black pepper	To taste	To taste
Parsley, finely chopped	For garnish	For garnish
Tomato ketchup	To taste	To taste

Directions (Use the cooking plate and inner pot.)

1. Cut the potatoes into thin strips, and soak them in water.
2. Cut the bacon into thin strips.
3. In a bowl, whisk eggs, then add 1, 2, milk, cheese, salt, pepper, and mix.
4. Pour mixture into the cooking plate.
5. Put the washed rice and water in the inner pot, and set in the rice cooker.
6. Set the cooking plate in the inner pot. Select the "Synchro-Cooking" menu and press the [Start/Rinse-free] key.
7. When cooking is completed, place the dish on a serving plate. Serve with parsley and tomato ketchup.

Œuf avec pomme de terre et fromage

Ingredients

111 kcal per portion

Cuisseur de 5,5 tasses
Pour 2 ou 3 portionsCuisseur de 10 tasses
Pour 4 ou 5 portions

Œuf (taille moyenne)	2	3
Pomme de terre	2	3
Tranche de bacon	1	2
Fromage râpé	1/2 tasse (2 oz / 60 g)	3/4 tasse (3 oz / 90 g)
Lait	2 cuillères à table	3 cuillères à table
Sel	Un trait	Un trait
Poivre noir	Au goût	Au goût
Persil finement haché	Au goût	Au goût
Ketchup	Au goût	Au goût

Instructions (Veuillez utiliser le plateau de cuisson et le récipient intérieur.)

1. Coupez la pomme de terre en bandes minces, puis trempez-les dans de l'eau.
2. Coupez le bacon en bandes minces.
3. Mélangez 1, 2, le fromage râpé, et le lait. Assaisonnez avec du sel et du poivre noir.
4. Raclez 3 sur le plateau de cuisson.
5. Placez le riz lavé et l'eau dans le récipient intérieur, puis placez ce dernier dans le cuiseur à riz.
6. Placez le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisissez l'option de menu « Synchro-Cooking » et appuyez sur la touche [Start/Rinse-free].
7. Lorsque la cuisson est terminée, placez le plat sur une assiette de service. Servez avec du persil et du ketchup.

Fresh Italian-Style Beef Bowl

Ingredients

299 kcal per serving

5.5-cup cooker
For 2 or 3 servings10-cup cooker
For 4 or 5 servings

Beef (thinly sliced)	1/3 lb (160 g)	2/3 lb (320 g)
Onion	1/2	1
King oyster mushrooms	1	2
• Seasoning mixture		
Soy sauce	2 tablespoons	4 tablespoons
Sake (rice wine)	2 tablespoons	4 tablespoons
Mirin	2 tablespoons	4 tablespoons
Sugar	2 teaspoons	1-1/3 tablespoons
Tomato	1/2	1
Italian parsley	For garnish	For garnish

Directions (Use the cooking plate and inner pot.)

1. Cut thinly sliced beef into bite size pieces, slice onions thinly, and cut king oyster mushrooms into thin strips.
2. Place 1 in the cooking plate, and add the well mixed seasoning mixture.
3. Put the washed rice and water in the inner pot, and set in the rice cooker.
4. Set the cooking plate in the inner pot. Select the "Synchro-Cooking" menu and press the [Start/Rinse-free] key.
5. When cooking is completed, put rice in a serving bowl and place beef and tomatoes on top.

Gyudon frais style italien (riz avec garniture de bœuf)

Ingredients

299 kcal par portion

Cuisseur de 5,5 tasses
Pour 2 ou 3 portionsCuisseur de 10 tasses
Pour 4 ou 5 portions

Bœuf (découpé)	1/3 lb (160 g)	3/4 lb (320 g)
Oignon	1/2	1
Champignons pleurotes du panicaut	1	2
• Mélange d'assaisonnements		
Sauce soja	2 cuillères à table	4 cuillères à table
Saké (vin de riz)	2 cuillères à table	4 cuillères à table
Mirin	2 cuillères à table	4 cuillères à table
Sucre	2 cuillères à thé	1-1/3 cuillères à table
Tomate	1/2	1
Persil italien	Au goût	Au goût

Instructions (Veuillez utiliser le plateau de cuisson et le récipient intérieur.)

1. Coupez le bœuf en des morceaux de la grosseur d'une bouchée. Tranchez l'oignon et coupez les champignons pleurotes du panicaut en bandes minces.
2. Placez 1 sur le plateau de cuisson, et ajoutez les assaisonnements bien mélangés.
3. Placez le riz lavé et l'eau dans le récipient intérieur, puis placez ce dernier dans le cuiseur à riz.
4. Placez le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisissez l'option de menu « Synchro-Cooking » et appuyez sur la touche [Start/Rinse-free].
5. Lorsque la cuisson est terminée, placez le riz dans le bol de service. Mettez 2, la tomate coupée en cubes, et le persil italien sur le dessus du riz.

20

Bowl
Bol

Synchro-Cooking

COOKING
PLATE
PLATEAU DE
CUISSON

Keema Curry with Chickpeas

Ingredients

232 kcal per serving

5.5-cup cooker
For 2 or 3 servings

10-cup cooker
For 4 or 5 servings

Ground beef and pork	1/4 lb (100 g)	1/2 lb (200 g)
Salt and pepper	A dash	A dash
Corn starch	2 teaspoons	4 teaspoons
Onion	1/2	1
Carrot	1/4	1/2
Chickpeas (boiled)	1/2 cup (2 oz / 60 g)	1 cup (1/4 lb / 120 g)
Curry powder	1 tablespoon	2 tablespoons
Tomato ketchup	2 tablespoons	4 tablespoons
A Soup stock cube	1/2 teaspoon	1 teaspoon
Ginger, grated	A dash	A dash
Salt	A dash	A dash

Directions (Use the cooking plate and inner pot.)

- Put the ground beef and pork in a bowl, and season with salt and pepper. Add the corn starch and mix lightly.
- Add the chickpeas, onions, carrots, sauce, A, and mix well. Transfer them to the cooking plate.
- Put the washed rice and water in the inner pot, and set in the rice cooker.
- Set the cooking plate in the inner pot. Select the "Synchro-Cooking" menu and press the [Start/Rinse-free] key.
- When cooking is completed, put the rice on a serving plate. Mix the cooked curry well and pour over the rice.

Cari de keema avec pois chiches

Ingredients

232 kcal par portion

Cuiseur de 5,5 tasses
Pour 2 ou 3 portions

Cuiseur de 10 tasses
Pour 4 ou 5 portions

Beuf et porc haché	1/4 lb (100 g)	1/2 lb (200 g)
Sel et poivre	Un trait	Un trait
Amidon de pommes de terre	2 cuillères à thé	4 cuillères à thé
Oignon	1/2	1
Carotte	1/4	1/2
Pois chiche (bouilli)	1/2 tasse (2 oz / 60 g)	1 tasse (1/4 lb / 120 g)
Poudre de cari	1 cuillère à table	2 cuillères à table
Ketchup	2 cuillères à table	4 cuillères à table
A Cube de bouillon de soupe (granulé)	1/2 cuillère à thé	1 cuillère à thé
Gingembre (râpé)	Un trait	Un trait
Sel	Un trait	Un trait

Instructions (Veuillez utiliser le plateau de cuisson et le récipient intérieur.)

- Assaisonnez le bœuf et le porc haché avec du sel et du poivre, puis saupoudrez avec l' amidon de pommes de terre. Hachez finement l' oignon et la carotte.
- Placez 1 et les pois chiches sur le plateau de cuisson. Ajoutez A et puis bien mélanger le tout ensemble.
- Placez le riz lavé et l' eau dans le récipient intérieur, puis placez ce dernier dans le cuiseur à riz.
- Placez le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisissez l' option de menu « Synchro-Cooking » et appuyez sur la touche [Start/Rinse-free].
- Lorsque la cuisson est terminée, mettez le riz sur une assiette à servir. Bien mélanger le cari cuit et versez sur le riz.

21

Bowl
Bol

Synchro-Cooking

COOKING
PLATE

PLATEAU DE
CUISSON



21

22

Bowl
Bol

Synchro-Cooking

COOKING
PLATE

PLATEAU DE
CUISSON



Oyakodon (chicken and egg rice bowl)

Ingredients

404 kcal per serving

5.5-cup cooker
For 2 servings

10-cup cooker
For 4 servings

Chicken thigh	1/3 lb (160 g)	3/4 lb (320 g)
Onion	1/2	1
Egg (medium size)	2	4
• Seasoning mixture		
Soy sauce	1-1/2 tablespoons	3 tablespoons
Mirin	2 teaspoons	1-1/3 tablespoons
Sugar	2 teaspoons	1-1/3 tablespoons
Mitsuba (Japanese wild parsley)	4 stalks	8 stalks
Egg yolk	2	4

Directions (Use the cooking plate and inner pot.)

- Cut the chicken thigh into bite size pieces, and slice the onion. Place in the cooking plate and add the seasoning mixture. Pour the beaten eggs evenly over the ingredients.
- Put the washed rice and water in the inner pot, and set in the rice cooker.
- Set the cooking plate in the inner pot. Select the "Synchro-Cooking" menu and press the [Start/Rinse-free] key.
- When cooking is completed, put the rice in the serving bowl. Divide the finished chicken mixture from 2 into halves (into quarters for the 10-cup cooker), and then pour it on top of the rice. Sprinkle with the mitsuba cut into 1-1/4 inches (3 cm) lengths, and then place an egg yolk in the center of each bowl.

Oyakodon (bol de riz au poulet et œufs) avec jaune d'œuf

Ingredients

404 kcal par portion

Cuiseur de 5,5 tasses
Pour 2 portions

Cuiseur de 10 tasses
Pour 4 portions

Cuisse de poulet	1/3 lb (160 g)	3/4 lb (320 g)
Oignon	1/2	1
Œuf (taille moyenne)	2	4
• Mélange d'assaisonnements		
Sauce soja	1-1/2 cuillères à table	3 cuillères à table
Mirin	2 cuillères à thé	1-1/3 cuillères à table
Sucre	2 cuillères à thé	1-1/3 cuillères à table
Mitsuba (persil sauvage japonais)	4 tiges	8 tiges
Jaune d'œuf	2	4

Instructions (Veuillez utiliser le plateau de cuisson et le récipient intérieur.)

- Découpez la cuisse du poulet en tranches minces, puis coupez l' oignon.
- Placez 1 sur le plateau de cuisson, et ajoutez les assaisonnements bien mélangés. Après cela, ajoutez l'œuf battu.
- Placez le riz lavé et l' eau dans le récipient intérieur, puis placez ce dernier dans le cuiseur à riz.
- Placez le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisissez l' option de menu « Synchro-Cooking » et appuyez sur la touche [Start/Rinse-free].
- Lorsque la cuisson est terminée, placez le riz dans le bol de service. Divisez en deux le mélange fini du poulet de l' étape 2 (en 4 s' il s' agit du cuiseur de grandeur 10 tasses), puis versez par-dessus le riz. Saupoudrez avec le mitsuba coupé en longueurs de 1-1/4 po (3 cm), puis placez un jaune d'œuf au centre de chaque bol.

22

23

Bowl
Bol

Synchro-Cooking

COOKING
PLATE
PLATEAU DE
CUISSON

Gomoku Chinese Rice Bowl

Ingredients

235 kcal per serving

5.5-cup cooker
For 2 or 3 servings10-cup cooker
For 4 or 5 servings

Shrimp	6	12
Squid	1-1/2 oz (40 g)	3 oz (80 g)
Pork (sliced)	1/8 lb (60 g)	1/4 lb (120 g)
Nappa cabbage leaves	2	4
Bamboo shoot (small)	1/4	1/2
Carrot	1/2 (3/4 oz / 20 g)	1 (1-1/2 oz / 40 g)
Jew's ear (kikurage)	2	4
Green onion	1 stalk	2 stalks
Ginger	A dash	A dash

• Meat Seasoning

Soy sauce	1/2 teaspoon	1 teaspoon
Sake (rice wine)	1/2 teaspoon	1 teaspoon
Salt	A dash	A dash
Sesame seeds	A dash	A dash
Corn starch	1/2 tablespoon	1 tablespoon

• Seasoning mixture

Salt	1/4 teaspoon	1/2 teaspoon
Sugar	1 teaspoon	2 teaspoons
Soy sauce	1/2 tablespoon	1 tablespoon
Sake (rice wine)	1/2 tablespoon	1 tablespoon
Vinegar	A dash	A dash
Pepper powder	A dash	A dash
Chicken stock (powder)	2 teaspoons	1-1/3 tablespoons
Corn starch	2 tablespoons	4 tablespoons
Sesame oil	To taste	To taste

Directions (Use the cooking plate and inner pot.)

1. Peel and devein shrimp. With a knife, make gridlines on the squid and cut into bite size pieces. Cut pork into bite size pieces. Place in a bowl and mix with the meat seasonings.
2. Cut the nappa cabbage into bite size pieces and bamboo shoots and carrots into thin slices.
3. Cut the jew's ear (kikurage) and green onions into bite size pieces and ginger into thin strips.
4. Mix the seasoning mixture.
5. Dredge 2 and 3 with corn starch, and place them on the cooking plate. Cover with 4 and place 1 on top.
6. Put the washed rice and water in the inner pot, and set in the rice cooker.
7. Set the cooking plate in the inner pot. Select the "Synchro-Cooking" menu and press the [Start/Rinse-free] key.
8. When dish is done, add the sesame oil to the sauce.
9. Serve over a bowl of rice.

Bol chinois de Gomoku

Ingredients

235 kcal par portion

Cuisineur de 5,5 tasses
Pour 2 ou 3 portionsCuisineur de 10 tasses
Pour 4 ou 5 portions

Crevette	6	12
Calmar	1-1/2 oz (40 g)	3 oz (80 g)
Porc (découpé)	1/8 lb (60 g)	1/4 lb (120 g)
Feuilles de chou chinois	2	4
Pousse de bambou (petite)	1/4	1/2
Carotte	1/2 (3/4 oz / 20 g)	1 (1-1/2 oz / 40 g)
Oreille-de-Judas (petit)	2	4
Oignon vert	1 tige	2 tiges
Gingembre	Un trait	Un trait

• Commencez par faire l'assaisonnement du porc, des crevettes et du calmar

Sauce soja	1/2 cuillère à thé	1 cuillère à thé
Saké (vin de riz)	1/2 cuillère à thé	1 cuillère à thé
Sel	Un trait	Un trait
Sésame	Un trait	Un trait
Amidon de pommes de terre	1/2 cuillère à table	1 cuillère à table

• Mélange d'assaisonnements

Sel	1/4 cuillère à thé	1/2 cuillère à thé
Sucre	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé
Sauce soja	1/2 cuillère à table	1 cuillère à table
Saké (vin de riz)	1/2 cuillère à table	1 cuillère à table
Vinaigre	Un trait	Un trait
Poivre moulu	Un trait	Un trait
Bouillon de poulet (en poudre)	2 cuillères à thé	1-1/3 cuillères à table

Amidon de pommes de terre	2 cuillères à table	4 cuillères à table
Huile de sésame	Au goût	Au goût

Instructions (Veuillez utiliser le plateau de cuisson et le récipient intérieur.)

1. Pelez et déveinez les crevettes. Faites des lignes de grille sur le calmar à l'aide d'un couteau, puis coupez-le en des tranches rectangulaires. Coupez le porc en des largeurs de 4/5 po (2 cm), et mélangez-le avec les assaisonnements.
2. Coupez les feuilles du chou chinois en des tranches minces de la grosseur d'une bouche, puis découpez les pousses de bambou et la carotte.
3. Coupez l'oreille de Judas en des morceaux gros comme une bouchée, puis hachez l'oignon vert. Coupez le gingembre en bandes minces.
4. Mélangez les assaisonnements.
5. Saupoudrez 2 et 3 avec l'amidon de pommes de terre, et placez-les sur le plateau de cuisson. Versez sur 4, et versez 1 par-dessus.
6. Placez le riz lavé et l'eau dans le récipient intérieur, puis placez ce dernier dans le cuisinier à riz.
7. Placez le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisissez l'option de menu « Synchro-Cooking » et appuyez sur la touche [Start/Rinse-free].
8. Ajoutez l'huile de sésame à la sauce de féculents cuite.
9. Mettez le riz cuit sur l'assiette de service, puis mettez 8 sur le dessus.

24

Bowl
Bol

Synchro-Cooking



Tuna and Bacon Rice Casserole

Ingredients

429 kcal per serving

5.5-cup cooker
For 2 or 3 servings10-cup cooker
For 4 or 5 servings

Bacon	2 slices	4 slices
Broccoli	1 oz (30 g)	1-1/2 oz (40 g)
Canned tuna	2-3/4 oz (80 g)	1/3 lb (160 g)
Tomato ketchup	2 tablespoons	4 tablespoons
White sauce	2/3 cup (5 oz / 140 g)	1-1/4 cups (10 oz / 280 g)
Shredded cheese	1/3 cup (3 oz / 90 g)	2/3 cup (1/3 lb / 160 g)

Directions (Use the cooking plate and inner pot.)

1. Drain and crumble the tuna. Cut the broccoli into small bite size florets. Cut the bacon into bite size pieces.
2. Place 1 in the cooking plate, add the tomato ketchup and white sauce in a patchy fashion, and sprinkle on the cheese.
3. Put the washed rice and water in the inner pot, and set in the rice cooker.
4. Set the cooking plate in the inner pot. Select the "Synchro-Cooking" menu and press the [Start/Rinse-free] key.
5. When cooking is completed, serve the dish over rice.

Casserole de riz au thon et au bacon avec sauce à la crème à la tomate

Ingredients

429 kcal par portion

Cuisseur de 5,5 tasses
Pour 2 ou 3 portionsCuisseur de 10 tasses
Pour 4 ou 5 portions

Tranche de bacon	2	4
Brocoli	1 oz (30 g)	1-1/2 oz (40 g)
Boîte métallique de thon	2-3/4 oz (80 g)	1/3 lb (160 g)
Ketchup	2 cuillères à table	4 cuillères à table
Sauce blanche	2/3 tasse (5 oz / 140 g)	1-1/4 tasses (10 oz / 280 g)
Fromage râpé	1/3 tasse (3 oz / 90 g)	2/3 tasse (1/3 lb / 160 g)

Instructions (Veuillez utiliser le plateau de cuisson et le récipient intérieur.)

1. Égouttez l'huile de la boîte métallique de thon, puis émiettez le thon. Coupez le brocoli en fleurettes de la grosseur d'une bouchée. Coupez le bacon en des morceaux gros comme une bouchée.
2. Placez 1 sur le plateau de cuisson. Ajoutez le ketchup et la sauce blanche d'une façon inégale, puis répandez le fromage par dessus.
3. Placez le riz lavé et l'eau dans le récipient intérieur, puis placez ce dernier dans le cuiseur à riz.
4. Placez le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisissez l'option de menu « Synchro-Cooking » et appuyez sur la touche [Start/Rinse-free].
5. Lorsque la cuisson est terminée, mettez le riz sur une assiette à servir. Versez 2 sur le dessus.

Inari Sushi

Ingredients

114 kcal per serving

5.5-cup cooker
For 2 or 3 servings10-cup cooker
For 4 or 5 servings

Rice	2 cups (360 ml)	4 cups (720 ml)
(Use measuring cup included with rice cooker)		
• Rice seasoning		
Vinegar	3 tablespoons	6 tablespoons
Sugar	3 tablespoons	6 tablespoons
Salt	1 teaspoon	2 teaspoons
Black sesame	1 tablespoon	2 tablespoons
Abura-age (fried tofu pouches)	8	16
• Abura-age seasoning		
Sugar	3 tablespoons	6 tablespoons
Soy sauce	2 tablespoons	4 tablespoons
Sake (rice wine)	2 tablespoons	4 tablespoons
Mirin	2 tablespoons	4 tablespoons
Pickled ginger	To taste	To taste

Directions (Use the cooking plate and inner pot.)

1. Cut the abura-age diagonally in half. Rinse off any excess oil with hot water, squeeze dry, and place in cooking plate. Mix abura-age seasoning and pour into cooking plate.
2. Put the washed rice and water in the inner pot, and set in the rice cooker.
3. Set the cooking plate in the inner pot. Select the "Synchro-Cooking" menu and press the [Start/Rinse-free] key.
4. When cooking is completed, mix the abura-age and cool them in the cooking plate.
5. Transfer rice to a large bowl and quickly stir in the rice seasoning while fanning it to cool down. Mix the black sesame seeds.
6. Divide 5 into 16 parts (32 for the 10-cup cooker). Stuff the well-squeezed abura-age with rice and put them on a serving plate. Serve with pickled ginger.

Riz parfumé enroulé dans des sachets de tofu frit

Ingredients

114 kcal par portion

Cuisseur de 5,5 tasses
Pour 2 ou 3 portionsCuisseur de 10 tasses
Pour 4 ou 5 portions

Riz	1-1/2 tasses (360 ml)	3 tasses (720 ml)
(Utilisez le pot-verseur gradué fourni avec le cuiseur à riz.)		
• Préparation à base de vinaigre		
Vinaigre	3 cuillères à table	6 cuillères à table
Sucre	3 cuillères à table	6 cuillères à table
Sel	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé
Sésame noir	1 cuillère à table	2 cuillères à table
Sachet de tofu frit	8	16
• Soupe		
Sucre	3 cuillères à table	6 cuillères à table
Sauce soja	2 cuillères à table	4 cuillères à table
Saké (vin de riz)	2 cuillères à table	4 cuillères à table
Mirin	2 cuillères à table	4 cuillères à table
Gingembre conservé dans du vinaigre sucré	Au goût	Au goût

Instructions (Veuillez utiliser le plateau de cuisson et le récipient intérieur.)

1. Coupez les sachets de tofu frit diagonalement en deux. Utilisez de l'eau chaude pour rincer tout excédent d'huile, puis pressez-les fermement pour les sécher. Puis placez les sachets sur le plateau de cuisson avec le bouillon.
2. Placez le riz lavé et l'eau dans le récipient intérieur, puis placez ce dernier dans le cuiseur à riz.
3. Placez le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisissez l'option de menu « Synchro-Cooking » et appuyez sur la touche [Start/Rinse-free].
4. Mélangez les sachets cuits de tofu frit, et laissez-les refroidir sur le plateau de cuisson.
5. Mettez le riz dans un bol à sushi, et mélangez-le rapidement avec l'assaisonnement de vinaigre. Ventilez-le pour le refroidir, et mélangez-y le sésame noir.
6. Divisez 5 en 16 portions (ou 32 pour le cuiseur de grandeur 10 tasses). Remplissez les sachets bien comprimés de tofu frit avec du riz et mettez-les sur une assiette à servir. Servez avec du gingembre conservé dans du vinaigre sucré.

25

Bowl
Bol

Synchro-Cooking



Fruit Compote

Ingredients

276 kcal per serving

5.5-cup cooker
For 2 servings

10-cup cooker
For 4 servings

Kiwi	2	4
Apple	1	2
Granulated sugar	1/4 cup (2 oz / 60 g)	1/2 cup (1/4 lb / 120 g)
Lemon juice	2 teaspoons	4 teaspoons
White wine	2 tablespoons	4 tablespoons
Mint leaf	For garnish	For garnish
Ice cream	As desired	As desired

Directions (Use the cooking plate and inner pot.)

1. Peel the kiwi and cut in half lengthwise. Peel the apple, cut into fourths, and remove the core.
2. Place 1 in the cooking plate and sprinkle with sugar, lemon juice, and white wine.
3. Put the washed rice and water in the inner pot, and set in the rice cooker.
4. Set the cooking plate in the inner pot. Select the "Synchro-Cooking" menu and press the [Start/Rinse-free] key.
5. When cooking is completed, place the dish on a serving plate. Cool it down in the refrigerator, and serve with mint leaves and ice cream.

Compote de fruits

Ingredients

276 kcal par portion

Cuiseur de 5,5 tasses
Pour 2 portions

Cuiseur de 10 tasses
Pour 4 portions

Kiwi	2	4
Pomme	1	2
Sucre granulé	1/4 tasse (2 oz / 60 g)	1/2 tasse (1/4 lb / 120 g)
Jus de citron	2 cuillères à thé	4 cuillères à thé
Vin blanc	2 cuillères à table	4 cuillères à table
Feuille de menthe	Au goût	Au goût
Crème glacée	Au goût	Au goût

Instructions (Veuillez utiliser le plateau de cuisson et le récipient intérieur.)

1. Pelez le kiwi, puis coupez-le en moitiés dans le sens de la longueur. Pelez la pomme et coupez-la en 4 morceaux. Enlevez le cœur.
2. Saupoudrez le sucre granulé et le jus de citron sur 1. Placez le tout sur le plateau de cuisson, puis aspergez par-dessus le vin blanc.
3. Placez le riz lavé et l' eau dans le récipient intérieur, puis placez ce dernier dans le cuiseur à riz.
4. Placez le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisissez l' option de menu « Synchro-Cooking » et appuyez sur la touche [Start/Rinse-free].
5. Lorsque la cuisson est terminée, placez le plat sur une assiette de service. Laissez refroidir dans le réfrigérateur, puis servez avec les feuilles de menthe et la crème glacée.

26

Dessert
Dessert

Synchro-Cooking

COOKING
PLATE
PLATEAU DE
CUISSON



27

27

Stewing
Cuisson en
ragoût

SlowCook



Pot-au-Feu

Ingredients

274 kcal per serving

5.5-cup cooker
For 3 or 4 servings

10-cup cooker
For 5 or 6 servings

Pork shoulder	3/4 lb (300 g)	1 lb (450 g)
Onion (small)	1	1-1/2
Carrot (medium)	1	1-1/2
Potato (small)	2	3
Celery	1	1-1/2
Water	3 cups (720 ml)	4-1/2 cups (1,080 ml)
A Soup stock cube	1/2	1
Salt	1 teaspoon	1-1/2 teaspoons
Black pepper	A dash	A dash

Directions (Use the inner pot.)

1. Cut the onion into quarters, and the carrot lengthwise into thirds. Remove the strings from the celery and cut it into quarters. Cut the potato into halves.
2. Cut the pork into 1 inch (2.5 cm) cubes.
3. Place 1 and 2 in the inner pot. Add A and then mix it together well.
4. Cook the ingredients for 90 minutes (for the 5.5-cup and 10-cup cookers) with the "Slow Cook" menu.
5. When cooking is completed, place the dish on a serving plate.

Pot-au-feu

Ingredients

274 kcal par portion

Cuiseur de 5,5 tasses
Pour 3 ou 4 portions

Cuiseur de 10 tasses
Pour 5 ou 6 portions

Longe de porc ou côte levée de dos de porc (morceau)	3/4 lb (300 g)	1 lb (450 g)
Oignon (petit)	1	1-1/2
Carotte (moyenne)	1	1-1/2
Pomme de terre (petite)	2	3
Céleri	1	1-1/2
Eau	3 tasses (720 ml)	4-1/2 tasses (1,080 ml)
A Cube de bouillon de soupe (granulé)	1/2	1
Sel	1 cuillère à thé	1 cuillère à thé
Poivre moulu	Un trait	Un trait

Instructions (Veuillez utiliser le récipient intérieur.)

1. Coupez l' oignon en quartiers, et la carotte en tiers dans le sens de la longueur. Enlevez les fibres du céleri et coupez-le en quartiers. Coupez la pomme de terre en moitiés.
2. Coupez le porc en des cubes de 1 po (2,5 cm).
3. Placez 1 et 2 dans le récipient intérieur. Ajoutez A et puis bien mélanger le tout ensemble.
4. Cuissez les ingrédients pendant 90 minutes (pour les cuiseurs de grandeur 5.5 tasses et 10 tasses) avec l'option de menu « Slow Cook ».
5. Lorsque la cuisson est terminée, placez le plat sur une assiette de service.

28



SlowCook

28
Stewing
Cuisson en
ragoût

Oden with Yuzu Essence

Ingredients

232 kcal per serving

5.5-cup cooker
For 3 or 4 servings

10-cup cooker
For 5 or 6 servings

Daigkon radish (cut into 1 inch slices)	2	3
Potatoes (small)	2	3
Chikuwa (tube shaped fish cake)	1	2
Konnyaku	1 block	2 blocks
Ganmodoki (fried tofu ball)	2	3
Egg (medium size)	2	3
Stick of beef tendon	2	3
Kombu	4 inches (10 cm)	6 inches (15 cm)
Yuzu (Japanese citrus)	1	2
• Oden soup		
Dashi (Japanese soup stock)	3-1/3 cups (800 ml)	6-2/3 cups (1600 ml)
Sake (rice wine)	1/3 cup (75 ml)	1/2 cup (110 ml)
Usukuchi soy sauce	1/3 cup (75 ml)	1/2 cup (110 ml)
Mirin	1/3 cup (75 ml)	1/2 cup (110 ml)
Sugar	1 tablespoon	1-1/2 tablespoons
Salt	1/2 teaspoon	3/4 teaspoon
Mustard and chopped green onion	To taste	To taste

Directions (Use the inner pot.)

1. Peel daikon rounds and lightly score with a knife. Then, bowl in water leftover from the washed rice. Salt the konnyaku and squeeze to remove any harsh taste. Make lines in the konnyaku, cut into triangles, and boil.
2. Boil the eggs and pour hot water over the gammodoki to rinse off any excess oil. Cut the chikuwa in half diagonally.
3. Boil the potatoes with the skin and then remove that.
4. Put the beef tendon into hot water. Moisten and soften the kombu with extra sake. Cut into 1/2 inch (1 cm) wide strips and tie into a knot.
5. Mix the oden soup in the inner pot. Add the ingredients, and then heat it for 60 minutes (for the 5.5-cup and 10-cup cookers) with the "Slow Cook" menu. Add the yuzu after scoring the surface, and heat for 5 more minutes.
6. When cooking is completed, place the dish on a serving plate. Serve it with Japanese mustard and chopped green onion as desired.

Oden à saveur de citron Yuzu

Ingredients

232 kcal par portion

Cuiseur de 5,5 tasses
Pour 3 ou 4 portions

Cuiseur de 10 tasses
Pour 5 ou 6 portions

Radis (coupé en rondelles dans des tranches d'une épaisseur de 4/5 po)	2	3
Pomme de terre (petite)	2	3
« Chikuwa » (pâte de poisson en forme de tube)	1	2
Konnyaku	1 bloc	2 blocs
Ganmodoki (boule de tofu frite mélangée avec des légumes finement tranchés) (petit)	2	3
Œuf (taille moyenne)	2	3
Bâtonnet de cartilage de bœuf	2	3
Kombu	4 po (10 cm)	6 po (15 cm)
Yuzu (citron japonais)	1	2
• Soupe oden		
Dashi (bouillon de soupe japonais)	3-1/3 tasses (800 ml)	6-2/3 tasses (1600 ml)
Saké (vin de riz)	1/3 tasse (75 ml)	1/2 tasse (110 ml)
Sauce soja Usukuchi	1/3 tasse (75 ml)	1/2 tasse (110 ml)
Eau	1/3 tasse (75 ml)	1/2 tasse (110 ml)
Sucre	1 cuillère à table	1-1/2 cuillères à table
Sel	1/2 cuillère à thé	3/4 cuillère à thé
Moutarde et oignon vert haché	Au goût	Au goût

Instructions (Veuillez utiliser le récipient intérieur.)

1. Pelez le radis, éraflez légèrement l'arrière avec un couteau, puis faites-le bouillir dans l'eau où le riz a été lavé. Salez le konnyaku et pressez-le pour lui enlever tout goût dur. Tracez quelques lignes sur le konnyaku à l'aide d'un couteau. Coupez-le en triangles, puis faites-le bouillir.
2. Faites bouillir l'œuf et versez l'eau chaude sur le ganmodoki pour rincer tout excédent d'huile. Coupez le chikuwa en moitiés diagonalement.
3. Faites bouillir la pomme de terre avec sa pelure, puis enlevez la pelure après cela.
4. Mettez le cartilage de bœuf dans l'eau chaude. Humidifiez et assouplissez le kombu avec un surplus de saké. Coupez le kombu en largeurs de 1/2 po (1 cm), puis liez-le en boucles.
5. Mélangez la soupe oden dans le récipient intérieur. Ajoutez les ingrédients, puis cuisez-le pendant 60 minutes (pour les cuiseurs de grandeur 5.5 tasses et 10 tasses) avec l'option de menu « Slow Cook ». Ajoutez le yuzu après avoir gratté sa surface, et chauffez pendant 5 minutes de plus.
6. Lorsque la cuisson est terminée, placez le plat sur une assiette de service. Servez-le avec de la moutarde et l'oignon vert haché au choix.

29

29

Stewing
Cuisson en
ragoût

SlowCook



Salmon Chowder

Ingredients

451 kcal per serving

5.5-cup cooker
For 3 or 4 servings

10-cup cooker
For 5 or 6 servings

Salmon fillet	1 lb (400 g)	1-1/3 lb (600 g)
Salt and pepper	To taste	To taste
Potato	4	6
Carrot	1 (1/4 lb / 120 g)	2 (6-1/3 lb / 180 g)
Onion	1	1 1/2
Broccoli	1/3 crown	2/3 crown
Chicken soup stock cube	2	3
Water	3-1/3 cups (800 ml)	5 cups (1200 ml)
Milk	1-2/3 cups (400 ml)	2-1/2 cups (600 ml)
Butter	4 tablespoons	6 tablespoons
Flour	4 tablespoons	6 tablespoons
Finely-chopped parsley	For garnish	For garnish

Directions (Use the inner pot.)

1. Cut the salmon into large bite-size pieces, and season it with salt and pepper. Cut the vegetables into bite-size pieces.
2. Place the crushed chicken soup stock cube with water in the inner pot, add the vegetables other than the broccoli, and heat for 30 minutes (for the 5.5-cup and 10-cup cookers) with the "Slow Cook" menu.
3. Melt the butter in a frying pan, dredge the salmon with flour and then fry it. Add the milk and saute, taking care not to deform the salmon.
4. Add 3 and the broccoli to the inner pot, and then heat for 10 more minutes (for the 5.5-cup and 10-cup cookers) with the "Slow Cook" menu.
5. When cooking is completed, season with salt and pepper, and serve in a bowl. Sprinkle it with finely chopped parsley.

Chaudrée de saumon

Ingredients

451 kcal par portion

Cuiseur de 5,5 tasses
Pour 3 ou 4 portions

Cuiseur de 10 tasses
Pour 5 ou 6 portions

Saumon cru	1 lb (400 g)	1-1/3 lb (600 g)
Sel et poivre	Au goût	Au goût
Pomme de terre	4	6
Carotte	1 (1/4 lb / 120 g)	2 (6-1/3 oz / 180 g)
Oignon	1	1-1/2
Brocoli	1/3 de tête	2/3 de tête
Cube de bouillon de soupe de poulet	2	3
Eau	3-1/3 tasses (800 ml)	5 tasses (1200 ml)
Lait	1-2/3 tasses (400 ml)	2-1/2 tasses (600 ml)
Beurre	4 cuillères à table	6 cuillères à table
Farine	4 cuillères à table	6 cuillères à table
Persil finement haché	Au goût	Au goût

Instructions (Veuillez utiliser le récipient intérieur.)

1. Coupez le saumon en de gros morceaux de la grosseur d'une bouchée, et assaisonnez-le avec du sel et du poivre. Coupez les légumes en des morceaux gros comme une bouchée.
2. Placez le cube écrasé de bouillon de soupe au poulet avec de l'eau dans le récipient intérieur. Ajoutez les légumes autres que le brocoli, puis chauffez pendant 30 minutes (pour les cuiseurs de grandeur 5.5 tasses et 10 tasses), avec l'option de menu « Slow Cook ».
3. Faites fondre le beurre dans une poêle à frire, saupoudrez le saumon avec la farine puis faites-le frire. Ajoutez le lait et le sauté en prenant soin de ne pas déformer le saumon.
4. Ajoutez 3 et le brocoli dans le récipient intérieur, puis chauffez pendant 10 minutes de plus (pour les cuiseurs de grandeur 5.5 tasses et 10 tasses) avec l'option de menu « Slow Cook ».
5. Lorsque la cuisson est terminée, assaisonnez avec du sel et du poivre, puis placez le plat sur l'assiette à servir. Saupoudrez-le avec le persil finement haché.

30

Stuffed Kabocha

Ingredients

335 kcal per 1/6 piece

5.5-10-cup cooker
For 5 or 6 servings

Kabocha (diameter of 6 to 7 inches (15 to 18 cm))	1
• Stuffing	
Ground beef and pork	1/3 lb (150 g)
Bacon	1 slice
Onion	1/2
Corn	3 tablespoons
Parsley, finely chopped	1 tablespoon
Garlic, finely chopped	1 clove
Bread crumbs	2 tablespoons
Egg	1
Flour	1 teaspoon
Salt	1/2 teaspoon
Black pepper	A dash
Soup stock cube	1
Shredded cheese	1/2 cup (2 oz / 60 g)
Sour cream	2-3/4 oz (80g)

Courge farcie

Ingredients

335 kcal par 1/6 de morceau

Cuiseur de 5.5-10 tasses
Pour 5 ou 6 portions

Courge (diamètre de 6 à 7 po [15 à 18 cm])	1
• Farce	
Bœuf et porc haché	1/3 lb (150 g)
Tranche de bacon	1
Oignon	1/2
Maïs	3 cuillères à table
Persil finement haché	1 cuillère à table
Ail finement haché	1 gousse
Chapelure	2 cuillères à table
Œuf	1
Farine	1 cuillère à thé
Sel	1/2 cuillère à thé
Poivre moulu	Un trait
Cube de bouillon de soupe	1
Fromage râpé	1/2 tasse (2 oz / 60 g)
Crème sure	2-3/4 oz (80 g)

Directions (Use the inner pot.)

1. Cut the kabocha at 1/3 from the top, and then remove the seeds.
2. Finely chop the onion, saute in a bit of oil, and set aside to cool
3. Cut the bacon finely.
4. Mix the stuffing ingredients together and stuff in the kabocha.
5. Put 4 in the inner pot, and then the crushed soup stock cube. Add water up to level 5 of the "Plain" scale (for the 5.5-cup and 10-cup cookers).
6. Heat for 50 minutes (for the 5.5-cup and 10-cup cookers) with the "Slow Cook" menu. Add the shredded cheese, and warm the dish for a further 15 minutes.
7. When cooking is completed, place the dish on a serving plate. Serve with sour cream.

Instructions (Veuillez utiliser le récipient intérieur.)

1. Coupez la courge au 1/3 à partir du haut, puis enlevez les graines.
2. Hachez finement l' oignon, puis faites-le frire et laissez-le refroidir.
3. Coupez finement le bacon.
4. Ajoutez 2, 3 et les autres ingrédients pour la farce, puis bien les mélanger ensemble. Utilisez le mélange pour remplir 1.
5. Mettez 4 dans le récipient intérieur, puis rajoutez le cube écrasé de bouillon de soupe. Ajoutez de l' eau jusqu' au niveau 5 de l' échelle « Plain » (pour les cuiseurs de grandeur 5.5 tasses et 10 tasses).
6. Chauffez pendant 50 minutes (pour les cuiseurs de grandeur 5.5 tasses et 10 tasses) avec l' option de menu « Slow Cook ». Ajoutez le fromage râpé, puis réchauffez le plat pendant un autre 15 minutes.
7. Lorsque la cuisson est terminée, placez le plat sur une assiette de service. Servez avec de la crème sure.



31



Chicken Basquaise

Ingredients

355 kcal per serving

5.5-cup cooker
For 3 or 4 servings

10-cup cooker
For 5 or 6 servings

Chicken thigh	3/4 lb (300 g)	1-1/3 lb (600 g)
Onion	1/2	1
Garlic	1 clove	2 cloves
Bacon (chunk)	1/8 lb (60 g)	1/4 lb (120 g)
Green bell pepper	1	2
Bell peppers (red and yellow)	1/4 of each	1/2 of each
Black olives	4	8
Canned whole tomatoes	1/2	1
Potato	1	2
Olive oil	2 tablespoons	4 tablespoons
White wine	1/4 cup (50 ml)	1/2 cup (100 ml)
Soup stock cube	1/8	1/4
Water	1/4 cup (50 ml)	1/2 cup (100 ml)
Bay leaves	1	2
Salt	To taste	To taste
Flour	As needed	As needed
Finely-chopped parsley	For garnish	For garnish

Directions (Use the inner pot.)

1. Cut chicken into bite size pieces and season with salt and pepper.
2. Slice the bacon and bell peppers into strips. Peel the potatoes and cut it into quarters. Cut the black olives into halves.
3. Chop the garlic and onion finely.
4. Wipe off any water remaining on the chicken from step 1, and dredge it with flour. Pre-heat olive oil in fry pan, brown the chicken and then place in the inner pot.
5. In the same frying pan, saute 3 until soft. Add 2 to the frying pan. When vegetables are tender, add to the inner pot.
6. Put the white wine, crushed soup stock cube, and water in the inner pot. Then, add the roughly crushed tomato, salt, pepper, and bay leaves. Heat the pot for 30 minutes (40 minutes for the 10-cup cooker) with the "Slow Cook" menu.
7. When cooking is completed, season with salt and pepper, and place the dish on a serving plate. Sprinkle it with finely-chopped parsley.

Poulet basquaise

Ingredients

355 kcal par portion

Cuiseur de 5.5 tasses
Pour 3 ou 4 portions

Cuiseur de 10 tasses
Pour 5 ou 6 portions

Cuisse de poulet hachée	3/4 lb (300 g)	1-1/3 lb (600 g)
Oignon	1/2	1
Ail	1 gousse	2 gousses
Bacon (morceau)	1/8 lb (60 g)	1/4 lb (120 g)
Poivron vert	1	2
Poivrons (rouge et jaune)	1/4 de chaque	1/2 de chaque
Olives noires	4	8
Boîte métallique de tomates	1/2	1
Pomme de terre	1	2
Huile d'olive	2 cuillères à table	4 cuillères à table
Vin blanc	1/4 tasse (50 ml)	1/2 tasse (100 ml)
Cube de bouillon de soupe	1/8	1/4
Eau	1/4 tasse (50 ml)	1/2 tasse (100 ml)
Feuilles de laurier	1	2
Sel	Au goût	Au goût
Farine	Au goût	Au goût
Persil finement haché	Au goût	Au goût

Instructions (Veuillez utiliser le récipient intérieur.)

1. Assaisonnez le poulet avec du sel et du poivre.
2. Coupez le bacon, le poivron vert, et les poivrons en de longs bâtonnets. Pelez la pomme de terre et coupez-la en 4. Coupez les olives noires en deux.
3. Hachez finement l' ail et l' oignon.
4. Essuyez toute eau restante sur le poulet de l' étape 1 et enfarinez ce dernier. Faites frire les deux côtés du poulet dans une poêle à frire où de l' huile d' olive a été préchauffée. Après cela, mettez le poulet dans le récipient intérieur.
5. Faites frire 3 avec la poêle à frire utilisée à l' étape 4. Lorsque les légumes sont ramollis, ajoutez les légumes de l' étape 2 puis faites-les frire. Après cela, mettez-les dans le récipient intérieur.
6. Mettez le vin blanc, un cube écrasé de bouillon de soupe, et de l' eau dans le récipient intérieur. Puis, ajoutez la tomate grossièrement écrasée, le sel, le poivre, et les feuilles de laurier. Chauffez le mélange pendant 30 minutes (40 minutes pour le cuiseur de grandeur 10 tasses) avec l' option de menu « Slow Cook ».
7. Lorsque la cuisson est terminée, assaisonnez avec du sel et du poivre, puis placez le plat sur l' assiette à servir. Saupoudrez-le avec le persil finement haché.

32

Gomoku Rice (Japanese mixed rice)

Ingredients

332 kcal rice bowl
(about 6-1/3 oz [180 g])

5.5-cup cooker
For 3 or 4 servings

10-cup cooker
For 5 or 6 servings

Rice (Use measuring cup included with rice cooker)

	3 cups (540 ml)	6 cups (1,080 ml)
Kombu	1-1/4 inches (3 cm)	1-1/4 inches (3 cm)
	square: 1	square: 2

• Seasoning mixture

Soy sauce	2 tablespoons	4 tablespoons
Sake (rice wine)	1 tablespoon	2 tablespoons
Mirin	1/2 tablespoon	1 tablespoon
Salt	1/2 teaspoon	1 teaspoon

Chicken thigh	2 oz (60 g)	1/4 lb (120 g)
Abura-age (deep fried tofu skin)	1/2	1
Carrot	1/2 (1-1/2 oz / 40g)	1 (2-3/4 oz / 80g)
Gobo (burdock root)	3 inches (1-1/5 oz / 35 g)	6 inches (2-1/2 oz / 70 g)
Konnyaku	1/8 block	1/4 block
Dried shiitake	2	4
Snow peas	8	16
Sake, soy sauce, salt and vinegar	To taste	To taste

Directions (Use the inner pot.)

- Cut the chicken into 1/2 inches (1 cm) cubes, and season it with sake and soy sauce.
- Rinse off excess oil from the abura-age. Cut it lengthwise into halves, and then into thin strips.
- Peel the carrot, and cut it into 1-1/4 inches (3 cm)-long thin strips.
- Shave the skin off the gobo using the back of a knife. Then, shred it into thin strips and soak it in the vinegar water.
- Boil the konnyaku for 4 to 5 minutes. Then, wash it with water, and cut it in the same way as the carrot.
- Soak the dried shiitake in water to rehydrate and soften. Cut off the stems, and then slice the caps into small pieces.
- Remove the strings from the snow peas and boil them in salted water. After this, put the peas in cold water so they retain their color, and then cut them into thin pieces.
- Put the washed rice in the inner pot, and add the mixed seasonings. Add water up to level 3 of the scale for "Ultra" (level 6 for the 10-cup cooker). After mixing the rice and water well, add the kombu and other ingredients except the snow peas. Select the "Mixed" menu, and then press the [Start/Rinse-free] key.
- When cooking is completed, remove the kombu and add the snow peas. Mix all ingredients well in the inner pot, and place the dish on the serving plate.

Riz Gomoku (riz assorti)

Ingredients

332 kcal par bol de riz
(environ 6-1/3 oz [180 g])

Cuiseur de 5,5 tasses
Pour 3 ou 4 portions

Cuiseur de 10 tasses
Pour 5 ou 6 portions

Riz (Utilisez le pot-verseur gradué fourni avec le cuiseur à riz.)

	3 tasses (540 ml)	6 tasses (1,080 ml)
Kombu	1-1/4 po (3 cm) carré : 1	1-1/4 po (3 cm) carré : 2

• Mélange d'assaisonnements

Sauce soja	2 cuillères à table	4 cuillères à table
Saké (vin de riz)	1 cuillère à table	2 cuillères à table
Mirin	1/2 cuillère à table	1 cuillère à table
Sel	1/2 cuillère à thé	1 cuillère à thé

Cuisse de poulet	2 oz (60 g)	1/4 lb (120 g)
Aburaage (tofu frit)	1/2	1
Carotte	1/2 (1-1/2 oz / 40 g)	1 (2-3/4 oz / 80 g)
Gobo (racine de bardane)	3 po (1-1/5 oz / 35 g)	6 po (2-1/2 oz / 70 g)
Konnyaku	1/8 bloc	1/4 bloc
Shiitake séché	2	4
Pois mange-tout	8	16
Saké, sauce soja, sel et vinaigre	Au goût	Au goût

Instructions (Veuillez utiliser le récipient intérieur.)

- Coupez le poulet en des cubes de 1/2 po (1 cm), et assaisonnez-le avec du saké et de la sauce soja.
- Rincez l'excédent d'huile de l'aburaage. Coupez-le en deux dans le sens de la longueur, puis coupez-le en fines bandes.
- Pelez la carotte, et coupez-la en de fines bandes d'une longueur de 1-1/4 po (3 cm).
- Enlevez la peau du gobo en utilisant le dos d'un couteau. Puis, étiquetez-le en de minces tranches et trempez-le dans de l'eau vinaigrée.
- Faites bouillir le konnyaku durant 4 à 5 minutes. Puis, lavez-le avec de l'eau, et coupez-le de la même façon que la carotte.
- Trempez les shiitake séchés dans de l'eau pour les réhydrater et les ramollir. Enlevez les pieds et coupez les chapeaux en morceaux.
- Enlevez les fibres des pois mange-tout, et faites-les 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.
- Mettez le riz lavé dans le récipient intérieur, et ajoutez les assaisonnements mélangés. Ajoutez de l'eau jusqu'au niveau 3 de l'échelle pour « Ultra » (niveau 6 pour le cuiseur de grandeur 10 tasses). Après avoir bien mélangé le riz et l'eau, ajoutez le kombu et les autres ingrédients sauf les pois mange-tout. Choisissez l'option de menu « Mixed » et appuyez sur la touche [Start/Rinse-free].
- Lorsque la cuisson est terminée, enlevez le kombu et rajoutez les pois mange-tout. Bien mélanger tous les ingrédients dans le récipient intérieur, et placez le plat sur l'assiette de service.

32

Mixed rice
Riz mélangé

Mixed



33



Seafood Paella

Ingredients

529 kcal per serving

5.5-cup cooker
For 3 or 4 servings

10-cup cooker
For 5 or 6 servings

Rice (Use measuring cup included with rice cooker)

	3 cups (540 ml)	6 cups (1,080 ml)
Head-on shrimp	4	8
Squid	1/2	1
Mussel	8	16
Clam	12	24
Chicken thigh	3 oz (80 g)	1/3 lb (160 g)
Onion	1/2	1
Cherry tomato	4	8
Bell peppers (red and green)	1 of each	2 of each
Black olives	4	8
Garlic, finely chopped	1 clove	2 cloves
Saffron	A pinch	2 pinches
Soup stock cube	1/2	1
Salt	2/3 teaspoon	1-1/3 teaspoons
Black pepper	To taste	To taste

• Seasoning for steamed fish and shellfish

White wine	1/2 cup (100 ml)	1 cup (200 ml)
Salt and pepper	To taste	To taste
Parsley, finely chopped	For garnish	For garnish
Lemon cut into wedges	4 slices	8 slices

Directions (Use the inner pot.)

- Remove the skin of the squid, and cut it into rounds. Devein the shrimp without peeling them, and season them with salt and pepper.
- Remove sand from the clams and rinse the mussels.
- Put the shrimp from step 1 and 2 in a heavy pan, and add some white wine. Cover the pan with a lid, and heat it.
- When the shells are open, add the squid and turn off the heat. Close the lid and steam for 5 minutes.
- Take out the ingredients from step 4, and strain the soup extracted during the steaming.
- Cut the chicken into 1 inch (2cm) cubes, and then season it with salt and pepper.
- Chop the onion coarsely. Remove the seeds from the green pepper, and then cut it into 1 inch (2cm) cube. Slice the black olives into rounds. Remove the cherry tomato stems and cut into 4 quarters.
- Put the washed rice in the inner pot, and add the soup from step 5. Add water up to level 3 of the scale for "Plain" (level 6 for the 10-cup cooker). Add the crushed soup stock cube, saffron, salt, and pepper. Mix everything together well.
- Place 6 and the finely chopped garlic and onion on 8. Select the "Mixed" menu, and press the [Start/Rinse-free] key.
- When cooking is completed, add the green pepper, black olives, and small tomatoes. Allow time for these ingredients to be steamed for 2 minutes.
- Mix all ingredients, and place the dish on the serving plate. Serve with the fish and shellfish. (If the fish and shellfish are cold, warm them in the microwave before mixing them with the rice.) Sprinkle on parsley, and serve with lemon.

Riz cuit avec fruits de mer (paella)

Ingredients

529 kcal par portion

Cuiseur de 5,5 tasses
Pour 3 ou 4 portions

Cuiseur de 10 tasses
Pour 5 ou 6 portions

Riz (Utilisez le pot-verseur gradué fourni avec le cuiseur à riz.)

	3 tasses (540 ml)	6 tasses (1,080 ml)
Crevettes avec têtes	4	8
Calmar	1/2	1
Moule	8	16
Palourde	12	24
Cuisse de poulet	3 oz (80 g)	1/3 lb (160 g)
Oignon	1/2	1
Petite tomate	4	8
Poivrons (rouge et vert)	1 de chaque	2 de chaque
Olives noires	4	8
Ail finement haché	1 gousse	2 gousses
Safran	0,01 oz (0,3 g)	0,02 oz (0,6 g)
Cube de bouillon de soupe	1/2	1
Sel	2/3 cuillère à thé	1-1/3 cuillères à thé
Poivre moulu	Au goût	Au goût

• Assaisonnements pour poisson à la vapeur et fruits de mer

Vin blanc	1/2 tasse (100 ml)	1 tasse (200 ml)
Sel et poivre	Au goût	Au goût
Persil finement haché	Au goût	Au goût
Citron coupé en morceaux	4 tranches	8 tranches

Instructions (Veuillez utiliser le récipient intérieur.)

- Enlevez la peau du calmar et coupez-le en rondelles. Déveinez les crevettes sans les peler, et assaisonnez-les avec du sel et du poivre.
- Rincez tout sable des palourdes, et rincez les moules.
- Mettez les crevettes des étapes 1 et 2 dans une casserole robuste, et rajoutez un peu de vin blanc. Couvrez la casserole avec un couvercle, et chauffez-la.
- Lorsque les coquilles sont ouvertes, ajoutez le calmar et éteignez le four. Mettez un couvercle sur la casserole et faites cuire à la vapeur pendant 5 minutes.
- Prenez les ingrédients de l'étape 4, et passez au tamis la soupe extraite durant la cuisson à la vapeur.
- Coupez le poulet en des cubes de 1 po (2cm), et assaisonnez-le avec du sel et du poivre.
- Hachez grossièrement l'oignon. Enlevez les graines du poivron vert, et coupez-le en cubes de 1 po (2cm). Coupez les olives noires en rondelles. Décortiquez les petites tomates et coupez chacune en quarts.
- Mettez le riz lavé dans le récipient intérieur, et ajoutez la soupe de l'étape 5. Ajoutez de l'eau jusqu'au niveau 3 de l'échelle pour « Plain » (niveau 6 pour le cuiseur de grandeur 10 tasses). Ajoutez le cube écrasé du bouillon de soupe, le safran, le sel et le poivre. Bien mélanger le tout ensemble.
- Placez 6 et l'ail et l'oignon finement hachés sur 8. Choisissez l'option de menu « Mixed » et appuyez sur la touche [Start/Rinse-free].
- Lorsque la cuisson est terminée, ajoutez le poivron vert, les olives noires et les petites tomates. Rajoutez du temps pour que ces ingrédients soient cuits à la vapeur pendant 2 minutes.
- Mélangez tous les ingrédients, et placez le plat sur l'assiette à servir. Servez avec le poisson et les fruits de mer. (Si le poisson et les fruits de mer sont froids, réchauffez-les dans le four à micro-ondes avant de les mélanger avec le riz.) Saupoudrez-y le persil, et servez avec du citron.

34

34

Mixed rice
Riz mélangé

Mixed



Salmon and Mushroom Pilaf

Ingredients

497 kcal per serving

5.5-cup cooker
For 3 or 4 servings10-cup cooker
For 5 or 6 servings

Rice (Use measuring cup included with rice cooker)

	3 cups (540 ml)	6 cups (1,080 ml)
Salmon fillet	3 oz (80 g)	1/3 lb (160 g)
Salt, pepper, and white wine	To taste	To taste
Butter	1 tablespoon	2 tablespoons
Button mushrooms	2	4
Shimeji mushrooms	1/4 pack	1/2 pack
Shiitake	1	2
Maitake mushrooms	1/4 pack	1/2 pack
Carrot	1/2 (3/4 oz / 20g)	1 (1-1/2 oz / 40g)
Onion	1/8	1/4
Garlic	1/2 clove	1 clove
Tomato juice	3/4 cup (200 ml)	1-2/3 cups (400 ml)
Chicken soup stock cube	1	2
Salt and pepper	To taste	To taste
Bay leaves	1	2

Directions (Use the inner pot.)

- Season the salmon with salt and pepper. Melt the butter in a frying pan and fry the surface of the salmon. Add some white wine.
- Chop the carrot, onion, and garlic finely. Separate shimeji and maitake mushrooms. Slice the shiitake and white mushrooms. Saute in a frying pan.
- Put the washed rice in the inner pot, add the tomato juice, and fill with water up to level 3 of the "Plain" scale (level 6 for the 10-cup cooker). Add the crushed soup stock cube, salt, and pepper, and mix them in well. After 1 and 2 have cooled, place them and the bay leaves on top. Then, select the "Mixed" menu, and press the [Start/Rinse-free] key.
- When cooking is completed, take out the bay leaves and place the dish on the serving plate. Sprinkle it with finely chopped parsley.

Pilaf au saumon et aux champignons

Ingredients

497 kcal par portion

Cuisqueur de 5,5 tasses
Pour 3 ou 4 portionsCuisqueur de 10 tasses
Pour 5 ou 6 portions

Riz (Utilisez le pot-verseur gradué fourni avec le cuisqueur à riz.)

	3 tasses (540 ml)	6 tasses (1,080 ml)
Saumon (filet)	3 oz (80 g)	1/3 lb (160 g)
Sel, poivre, et vin blanc	Au goût	Au goût
Beurre	1 cuillère à table	2 cuillères à table
Champignon	2	4
Paquet de Shimeji	1/4	1/2
Shiitake	1	2
Paquet de champignons Maitake	1/4	1/2
Carotte	1/2 (3/4 oz / 20 g)	1 (1-1/2 oz / 40 g)
Oignon	1/8	1/4
Ail	1/2 gousse	1 gousse
Jus de tomate	3/4 tasse (200 ml)	1-2/3 tasses (400 ml)
Cube de bouillon de soupe de poulet	1	2
Sel et poivre	Au goût	Au goût
Feuilles de laurier	1	2

Instructions (Veuillez utiliser le récipient intérieur.)

- Assaisonnez le saumon avec du sel et du poivre. Faites fondre le beurre dans une poêle à frire, puis faites frire la surface du saumon. Rajoutez un peu de vin blanc.
- Hachez finement la carotte, l'oignon et l'ail. Émiettez le shimeji et les champignons maitake. Coupez les shiitake et les champignons blancs. Faites frire ces ingrédients dans une poêle à frire.
- Mettez le riz lavé dans le récipient intérieur, et ajoutez le jus de tomates jusqu'au niveau 3 de l'échelle pour « Plain » (niveau 6 s'il s'agit du cuisqueur de grandeur 10 tasses). Ajoutez le cube écrasé de bouillon de soupe, le sel et le poivre, puis bien les mélanger. Après que 1 et 2 aient refroidi, placez-les sur le dessus avec les feuilles de laurier. Puis, choisissez l'option de menu « Mixed » et appuyez sur la touche [Start/Rinse-free].
- Lorsque la cuisson est terminée, retirez les feuilles de laurier et placez le plat sur l'assiette de servir. Saupoudrez-le avec le persil finement haché.

35

Clam Rice with Fresh Tomatoes

Ingredients

292 kcal per serving
(about 6-1/3 oz [180 g])5.5-cup cooker
For 3 or 4 servings10-cup cooker
For 5 or 6 servings

Rice (Use measuring cup included with rice cooker)

	3 cups (540 ml)	6 cups (1,080 ml)
Clam	1/2 lb (250 g)	1 lb (500 g)
White wine	1/2 cup (100 ml)	1 cup (200 ml)
Tomato	1	2
Basil leaves	4	8
Chicken soup stock cube	1	2

Directions (Use the inner pot.)

- Place the clams and white wine in a pan, cover the lid and steam until the shells open. When the shells are open, take out the meat and strain the soup extracted during the steaming.
- Remove the stems from the tomatoes and boil it in hot water for 10 seconds. After this, put it in cold water and peel it. Then, cut it horizontally, and remove the seeds.
- Cut the tomato in step 2 into bite-size pieces, and chop the basil coarsely.
- Put the washed rice in the inner pot, and add the clam soup from step 1 and chicken soup stock cube. Add water up to level 3 of the scale for "Ultra" (level 6 for the 10-cup cooker) and mix it well. Add the tomato from step 3, select the "Mixed" menu, and then press the [Start/Rinse-free] key.
- When cooking is completed, mix the rice with the clam meat and basil. Place the dish on the serving plate.

Riz cuit avec des palourdes et des tomates fraîches

Ingredients

292 kcal par bol de riz
(environ 6-1/3 oz [180 g])Cuisqueur de 5,5 tasses
Pour 3 ou 4 portionsCuisqueur de 10 tasses
Pour 5 ou 6 portions

Riz (Utilisez le pot-verseur gradué fourni avec le cuisqueur à riz.)

	3 tasses (540 ml)	6 tasses (1,080 ml)
Palourde	1/2 lb (250 g)	1 lb (500 g)
Vin blanc	1/2 tasse (100 ml)	1 tasse (200 ml)
Tomate	1	2
Feuilles de basilic	4	8
Cube de bouillon de soupe de poulet	1	2

Instructions (Veuillez utiliser le récipient intérieur.)

- Placez les palourdes et le vin blanc dans une casserole, et couvrez-la avec un couvercle. Faites cuire à la vapeur jusqu'à ce que les coquilles s'ouvrent. Lorsque les coquilles sont ouvertes, retirez la viande et passez au tamis la soupe extraite durant la cuisson à la vapeur.
- Décortiquez la tomate, et faites la bouillir dans de l'eau chaude pendant 10 secondes. Après cela, mettez-le dans l'eau froide et pelez-le. Puis, coupez-le à l'horizontal et enlevez les graines.
- Coupez la tomate dans l'étape 2 en des morceaux de la grosseur d'une bouchée, puis hachez grossièrement le basilic.
- Mettez le riz lavé dans le récipient intérieur, puis ajoutez la soupe de palourdes de l'étape 1 et le cube de bouillon de soupe au poulet. Ajoutez de l'eau jusqu'au niveau 3 de l'échelle pour « Ultra » (niveau 6 s'il s'agit du cuisqueur de grandeur 10 tasses) et bien mélanger. Ajoutez la tomate de l'étape 3, choisissez l'option de menu « Mixed » et appuyez sur la touche [Start/Rinse-free].
- Lorsque la cuisson est terminée, mélangez le riz avec la viande de palourdes et le basilic. Placez le plat sur l'assiette de service.

35

Mixed rice
Riz mélangé

Mixed



36

36

Bread
Pain

Fermentation Bake Bread



(The toppings in this picture are not included in the recipe.)
(Les garnitures dans cette image ne sont pas incluses dans la recette.)

White Bread

Ingredients

113 kcal per 1/8 piece

5.5-cup cooker
For 2 or 3 servings10-cup cooker
For 3 or 4 servings

Bread flour	1-1/2 cups (7 oz / 200 g)	2-1/4 cups (10-1/2 oz / 300 g)
Dry yeast	1 teaspoon	1-1/2 teaspoons
Sugar	1-1/2 teaspoons	3 teaspoons
Salt	1/3 teaspoon	1/2 teaspoon
Butter	1-1/4 tablespoons	2 tablespoons
Dry skim milk	1-1/3 tablespoons	2 tablespoons
Lukewarm water (Approx. 86°F [30°C])	1/2 cup (130 ml)	3/4 cup (200 ml)

Pain de mie

Ingredients

113 kcal par 1/8 de morceau

Cuisseur de 5,5 tasses
Pour 2 ou 3 portionsCuisseur de 10 tasses
Pour 3 ou 4 portions

Farine enrichie	1-1/2 tasses (7 oz / 200 g)	2-1/4 tasses (10-1/2 oz / 300 g)
Levure sèche	1 cuillère à thé	1-1/2 cuillère à thé
Sucre	1-1/2 cuillères à thé	3 cuillères à thé
Sel	1/3 cuillère à thé	1/2 cuillère à thé
Beurre	1-1/4 cuillères à table	2 cuillères à table
Lait écrémé	1-1/3 cuillères à table	2 cuillères à table
Eau tiède (environ 86 °F [30 °C])	1/2 tasse (130 ml)	3/4 tasse (200 ml)



Directions (Use the inner pot.)

Instructions (Veuillez utiliser le récipient intérieur.)

1. Sift the enriched flour and soften the butter by warming it at room temperature. Put the enriched flour into a bowl, and then add the skim milk, sugar, and dry yeast in the given order. Add the salt so that it does not directly contact the dry yeast. Add the butter and pour lukewarm water over the dry yeast. Using a wooden spatula, mix all the ingredients together and roll them into a ball by hand.

1. Tamisez la farine enrichie et adoucissez le beurre en le réchauffant à la température ambiante. Mettez la farine enrichie dans un bol, puis rajoutez le lait écrémé, le sucre et la levure sèche dans cet ordre. Ajoutez le sel de façon à ce qu'il n'entre pas directement en contact avec la levure sèche. Ajoutez le beurre et versez de l'eau tiède sur la levure sèche. À l'aide d'une spatule en bois, mélangez ensemble tous les ingrédients et roulez-les en une boule à l'aide de vos mains.



2. Place the dough on a counter and knead it for about 20 minutes while stretching it out and folding it over several times. When the dough is smooth on the outside and can be stretched thinly without tearing, roll the dough and put it in the inner pot. Set the pot in the cooker, and leaven the dough for 40 minutes with the "Fermentation" menu. (First rise)

2. Placez la pâte sur un comptoir et pétrissez-la pendant environ 20 minutes tout en l'étirant et la pliant plusieurs fois. Lorsque la pâte est moelleuse à l'extérieur et peut être étirée finement sans qu'elle se brise, alors roulez-la et mettez-la dans le récipient intérieur. Mettez le récipient dans le cuiseur, et faites lever la pâte pendant 40 minutes avec l'option de menu « Fermentation ». (Première levée)



3. Open the lid and check that the dough has grown from 2 to 2.5 times its original size. Press the [Cancel] key. (Coat a finger with enriched flour and press the center of the dough. If a hole remains, the first rise is complete.)

3. Ouvrez le couvercle et vérifiez que la pâte ait grossi de 2 à 2,5 fois sa grandeur originale. Appuyez sur la touche [Cancel]. (Enrobez un doigt avec la farine enrichie et appuyez sur le centre de la pâte. Si un trou reste présent, alors la première levée est terminée.)



4. Lightly press on the dough to release any trapped gas.

4. Appuyez légèrement sur la pâte pour libérer tout air emprisonné.



5. Roll the dough back into a neatly shaped ball, place it in the center of the inner pot, and then close the lid. Press the [Start/Rinse-free] key to leaven the dough for 40 minutes. (Second rise)

5. Roulez la pâte en une boule bien formée, placez-la dans le centre du récipient intérieur, puis fermez le couvercle. Appuyez sur la touche [Start/Rinse-free] pour faire lever la pâte pendant 40 minutes. (Seconde levée)



6. Open the lid and check that the dough has grown from 1.5 to 2 times its size after the gas was released. Press the [Cancel] key. 6. Ouvrez le couvercle et vérifiez que la pâte ait grossi de 1,5 à 2 fois sa grandeur originale après que l'air ait été libéré. Appuyez sur la touche [Cancel].

7. Close the lid and bake the dough for 40 minutes with the "Bake" menu.

7. Fermez le couvercle et cuisez la pâte pendant 40 minutes avec l'option de menu « Bake ».

8. When the bread is done, open the lid and poke the center of the bread with a bamboo skewer. (If the bamboo skewer comes out clean, the bread is baked on the inside.)

8. Lorsque le pain est prêt, ouvrez le couvercle et donnez un petit coup au centre du pain avec une brochette en bambou. (Si la brochette en bambou ressort propre, le pain est cuit à l'intérieur.)

9. Remove the inner pot, and turn it over to take out the bread.

9. Enlevez le récipient intérieur, et retournez-le pour sortir le pain.



[Tips] To darken the crust

Turn the bread over and place it in the inner pot with the unbaked side of the bread facing down. Set the inner pot in the rice cooker. Press the [Hour] key with the Keep Warm lamp blinking and set the bake time to 10 minutes. Press the [Start/Rinse-free] key.

[Conseils] Pour noircir la croûte

Retournez le pain et placez-le dans le récipient intérieur avec le côté non cuit du pain faisant face vers le bas. Placez le récipient intérieur dans le cuiseur à riz. Appuyez sur la touche [Hour] avec le témoin Keep Warm clignotant et configurez le temps de cuisson à 10 minutes. Appuyez sur la touche [Start/Rinse-free].



Note: Take out the bread as soon as baking is completed.
Remarque : Sortez le pain dès que la cuisson est terminée.

(Also refer to the instruction manual for details)
(Voyez aussi le manuel des instructions pour plus de détails)

Fermentation Bake Bread



Panettone

Ingredients

312 kcal per 1/8 piece

5.5-cup cooker
For 3 or 4 servings10-cup cooker
For 5 or 6 servings

Bread flour	1-1/2 cups (7 oz / 200 g)	2-1/4 cups (10-1/2 oz / 300 g)
Cake flour	1/3 cup (1-1/2 oz / 40 g)	1/2 cup (2 oz / 60 g)
Dry yeast	2 teaspoons	1 tablespoon
Salt	1 teaspoon	1-1/2 teaspoons
Sugar	1/3 cup (2 oz / 55 g)	2/3 cup (3 oz / 82.5 g)
Egg	2	3
Milk	2-1/2 tablespoons	4 tablespoons
Unsalted butter	1/3 cup (2-3/4 oz / 80 g)	1/2 cup (4-1/4 oz / 120 g)
Rum soaked dried fruits	1/3 cup (2-3/4 oz / 80 g)	1/2 cup (4-1/4 oz / 120 g)
Walnut	6	9
Flour	For dusting	For dusting
Apricot jam	To taste	To taste

Directions (Use the inner pot.)

1. Sift the enriched flour and cake flour, and then place them in a bowl. Mix in the salt and sugar.
2. Warm the milk to body temperature, and dissolve the dry yeast in it.
3. Beat the egg, add it to 1 with 2, and mix them together well. Place the dough on a table and knead it well.
4. Add the butter in 3 to 4 parts, and then knead it together.
5. Flatten the dough and add the 1/3 amount of the dried fruits and walnuts. Wrap the ingredients with the dough.
6. Stretch the dough again, and repeat step 5 twice.
7. Roll the dough and put it in the inner pot. Leaven it for 40 minutes (50 minutes for the 10-cup cooker) with the "Fermentation" menu.
8. Take out the dough, and lightly press it to release any trapped gas. Sprinkle flour on the dough, separate it into 6 equal parts (8 equal parts for the 10-cup cooker), and then roll the dough. After this, place the dough evenly in the inner pot, and then leaven it for 40 minutes (45 minutes for the 10-cup cooker) with the "Fermentation" menu.
9. Check the leavening of the dough, and then bake it for 40 minutes (45 minutes for the 180-size cooker) with the "Bake" menu.
10. Poke the dough with a bamboo skewer. If the skewer comes out clean, turn over the dough and bake it for 10 more minutes (15 minutes for the 10-cup cooker) with the "Bake" menu.
11. When baking is completed, take out the bread, and spread it with the apricot jam while the bread is still hot.

Panettone

Ingredients

312 kcal par 1/8 de morceau

Cuisseur de 5,5 tasses
Pour 3 ou 4 portionsCuisseur de 10 tasses
Pour 5 ou 6 portions

Farine enrichie	1-1/2 tasses (7oz / 200g)	2-1/4 tasses (11-1/2 oz / 300g)
Farine à gâteaux	1/3 tasse (1-1/2 oz / 40g)	1/2 tasse (2 oz / 60g)
Levure sèche	2 cuillères à thé	1 cuillère à table
Sel	1 cuillère à thé	1-1/2 cuillères à thé
Sucre	1/3 tasse (2 oz / 55g)	2/3 tasse (3 oz / 82.5g)
Oeuf	2	3
Lait	2-1/2 cuillères à table	4 cuillères à table
Beurre non salé	1/3 tasse (2-3/4 oz / 80g)	1/2 tasse (4-1/4 oz / 120g)
Fruits séchés trempés dans le rhum	1/3 tasse (2-3/4 oz / 80g)	1/2 tasse (4-1/4 oz / 120g)
Noix	6	9
Farine	Pour saupoudrer	Pour saupoudrer
Confiture d'abricots	Au goût	Au goût

Instructions (Veuillez utiliser le récipient intérieur.)

1. Tamisez la farine enrichie et la farine à gâteaux, puis placez-les dans un bol. Mélangez-y le sel et le sucre.
2. Réchauffez le lait à la température du corps, et dissolvez-y la levure sèche.
3. Battez l'œuf, ajoutez-le à 1 avec 2, et bien les mélanger ensemble. Placez la pâte sur une table et pétrissez-la bien.
4. Ajoutez le beurre en 3 à 4 fois, puis pétrissez le tout ensemble.
5. Aplatissez la pâte et ajoutez 1/3 des fruits séchés et des noix. Enroulez les ingrédients avec la pâte.
6. Étirez de nouveau la pâte, et répétez l'étape 5 deux fois.
7. Roulez la pâte et mettez-la dans le récipient intérieur. Faites-la lever pendant 40 minutes (50 minutes pour le cuiseur de grandeur 10 tasses) avec l'option de menu « Fermentation ».
8. Retirez la pâte, et pressez-la légèrement pour libérer tout air emprisonné. Saupoudrez la farine sur la pâte. Séparez-la en 6 parties égales (8 parties égales pour le cuiseur de grandeur 10 tasses), puis roulez-la. Après cela, placez de manière égale la pâte dans le récipient intérieur, puis faites-la lever pendant 40 minutes (45 minutes pour le cuiseur de grandeur 10 tasses) avec l'option de menu « Fermentation ».
9. Vérifiez l'état de levée de la pâte, et cuisez-la pendant 40 minutes (45 minutes pour le cuiseur de grandeur 10 tasses) avec l'option de menu « Bake ».
10. Donnez un petit coup à la pâte à l'aide d'une brochette en bambou. Si la brochette ressort propre, retournez la pâte et cuisez-la pendant 10 minutes de plus (15 minutes pour le cuiseur de grandeur 10 tasses) avec l'option de menu « Bake ».
11. Lorsque la cuisson est terminée, retirez le pain, et étalez par-dessus la confiture d'abricots alors que le pain est toujours chaud.

38

Bread
Pain

Fermentation Bake Bread



Apple Cinnamon Roll

Ingredients

282 kcal per 1/8 piece

5.5-cup cooker
For 3 or 4 servings10-cup cooker
For 5 or 6 servings

• Dough

Bread flour	2 cups (9-3/4 oz / 280 g)	3 cups (14-3/4 oz / 420 g)
Dry yeast	2 teaspoons	3 teaspoons
Beaten egg (medium)	1/2	1
Sugar	1/4 cup (1-1/4oz / 35g)	1/3 cup (1-3/4oz / 52.5g)
Salt	2/3 teaspoon	1 teaspoon
Unsalted butter	2-3/4 tablespoons	4-1/4 tablespoons
Dry skim milk	1 tablespoon	1-1/3 tablespoons
Water	2/3 cup (160 ml)	1 cup (240 ml)

• Apple preserve

Apple	1	1-1/2
Sugar	1/4 cup (1-1/2 oz / 40 g)	1/3 cup (2 oz / 60 g)
Unsalted butter	3/4 tablespoon	1 tablespoon
Lemon juice	1/2 teaspoon	1 teaspoon

Cinnamon sugar	1 tablespoon	2 tablespoons
Raisin	1/4 cup (1-3/4 oz / 50 g)	1/3 cup (2-3/4 oz / 75 g)

• Icing

Powdered sugar	1/3 cup (1-3/4 oz / 50 g)	2/3 cup (2-3/4 oz / 75 g)
Water	2 teaspoons	3 teaspoons

Directions (Use the inner pot.)

• Apple preserve

1. Peel the apple and remove the core. Then, cut it into small slices.
2. Place the apple from step 1 in a heat-resistant container, and sprinkle sugar, unsalted butter, and lemon juice over it and mix the ingredients. Cover the container with plastic wrap and heat it for 3 minutes in a microwave at 600 W.

• Bread dough

1. Mix the ingredients of the dough in a bowl, place the dough on a counter and knead it well until the surface becomes smooth.
2. Place the dough in the inner pot. Leaven it for 40 minutes (50 minutes for the 10-cup cooker) with the "Fermentation" menu.
3. When the dough has grown to 2 times its original size, divide it into 6 pieces (8 pieces for the 10-cup cooker) and then roll them. Cover the dough with a moistened cloth, and rest it for 10 minutes.
4. While lightly pressing with a rolling pin, stretch the dough. Sprinkle the cinnamon sugar, and then the cold apple preserve and raisins. Roll the dough over the ingredients from the front side, and then fix the dough by pinching it with your fingers.
5. Place the dough evenly in the inner pot. Leaven it for 40 minutes (for the 5.5 and 10-cup cookers) with the "Fermentation" menu.
6. Check the leavening of the dough, and then bake it for 40 minutes (55 minutes for the 10-cup cooker) with the "Bake" menu.
7. Poke the dough with a bamboo skewer. If the skewer comes out clean, turn over the dough and bake it for 10 more minutes (for the 5.5 and 10-cup cookers) with the "Bake" menu.
8. When the baking is completed, press the [Cancel] key, and take out the bread immediately.
9. Mix the powdered sugar with water to make icing. After the bread is cooled down, sprinkle the icing sugar over it.

Rouleau à la cannelle et aux pommes

Ingredients

282 kcal par 1/8 de morceau

Cueilleur de 5,5 tasses
Pour 3 ou 4 portionsCueilleur de 10 tasses
Pour 5 ou 6 portions

• Pâte

Farine enrichie	2 tasses (9-3/4 oz / 280 g)	3 tasses (14-3/4 oz / 420 g)
Levure sèche	2 cuillères à thé	3 cuillères à thé
Œuf battu (taille moyenne)	1/2	1
Sucre	1/4 tasse (1-1/4 oz / 35 g)	1/3 tasse (1-3/4 oz / 52.5 g)
Sel	2/3 cuillère à thé	1 cuillère à thé
Beurre non salé	2-3/4 cuillères à table	4-1/4 cuillères à table
Lait écrémé	1 cuillère à table	1-1/3 cuillères à table
Eau	2/3 tasse (160 ml)	1 tasse (240 ml)

• Conserve de fruits de pommes

Pomme	1	1-1/2
Sucre	1/4 tasse (1-1/2 oz / 40 g)	1/3 tasse (2 oz / 60 g)
Beurre non salé	3/4 cuillère à table	1 cuillère à table
Jus de citron	1/2 cuillère à thé	1 cuillère à thé
Sucre de cannelle	1 cuillère à table	2 cuillères à table
Raisin	1/4 tasse (1-3/4 oz / 50 g)	1/3 tasse (2-3/4 oz / 75 g)

• Glaçage

Sucre en poudre	1/3 tasse (1-3/4 oz / 50 g)	2/3 tasse (2-3/4 oz / 75 g)
Eau	2 cuillères à thé	3 cuillères à thé

Instructions (Veuillez utiliser le récipient intérieur.)

• Conserve de fruits de pommes

1. Pelez la pomme et enlevez le cœur. Puis, coupez-la en quartiers ronds.
2. Placez la pomme de l'étape 1 dans un contenant résistant à la chaleur, et saupoudrez par-dessus le sucre, le beurre non salé et le jus de citron, puis mélangez les ingrédients. Couvrez le contenant avec une pellicule plastique et réchauffez-le pendant 3 minutes au four à micro-ondes à 600 W.

• Pâte à pain

1. Mélangez les ingrédients de la pâte dans un bol. Placez la pâte sur un comptoir et pétrissez-la bien jusqu'à ce que la surface devienne lisse.
2. Placez la pâte dans le récipient intérieur. Faites-la lever pendant 40 minutes (50 minutes pour le cuiseur de grandeur 10 tasses) avec l'option de menu « Fermentation ».
3. Lorsque la pâte a grossi de 2 fois sa grandeur originale, divisez-la en 6 morceaux (8 morceaux pour le cuiseur de grandeur 10 tasses), puis roulez-les. Couvrez la pâte avec un linge humide, et laissez-la reposer pendant 10 minutes.
4. Tout en appuyant légèrement avec un rouleau à pâtisserie, étirez la pâte. Saupoudrez le sucre à la cannelle, puis la conserve froide de fruits de pommes et les raisins. Roulez la pâte sur les ingrédients à partir du côté latéral, puis fermez la pâte en la pinçant avec vos doigts.
5. Placez la pâte de manière égale dans le récipient intérieur. Faites-le lever pendant 40 minutes (pour les cuiseurs de grandeur 5.5 tasses et 10 tasses) avec l'option de menu « Fermentation ».
6. Vérifiez l'état de levée de la pâte, et cuisez-la pendant 40 minutes (55 minutes pour le cuiseur de grandeur 10 tasses) avec l'option de menu « Bake ».
7. Donnez un petit coup à la pâte à l'aide d'une brochette en bambou. Si la brochette ressort propre, retournez la pâte et cuisez-la pendant 10 minutes de plus (pour les cuiseurs de grandeur 5.5 tasses et 10 tasses) avec l'option de menu « Bake ».
8. Lorsque la cuisson est terminée, appuyez sur la touche [Cancel], et retirez immédiatement le pain.
9. Mélangez le sucre en poudre avec l'eau pour faire le glaçage. Après que le pain se soit refroidi, saupoudrez par-dessus le sucre à glacer.



Matcha Azuki Roll

Ingredients

254 kcal per 1/8 piece

5.5-cup cooker
For 3 or 4 servings10-cup cooker
For 5 or 6 servings

• Dough

Bread flour	2 cups (9-1/2 oz / 270 g)	3 cups (14-1/4 oz / 405 g)
Matcha (green tea powder)	1 tablespoon	2 tablespoons
Dry yeast	2 teaspoons	3 teaspoons
Beaten egg (medium)	1/2	1
Sugar	1/4 cup (1-1/4 oz / 35 g)	1/3 cup (1-3/4 oz / 52.5 g)
Salt	2/3 teaspoon	1 teaspoon
Unsalted butter	2-1/2 tablespoons	4 tablespoons
Dry skim milk	1 tablespoon	1-1/3 tablespoons
Water	2/3 cup (160 ml)	1 cup (240 ml)
Azuki (sweet red bean paste)	3/4 cup (7 oz / 200 g)	1-1/4 cups (10-1/2 oz / 300 g)

• For finishing

Matcha	To taste	To taste
Powdered sugar	To taste	To taste

Directions (Use the inner pot.)

• Bread dough

- Mix the ingredients of the dough in a bowl, place the dough on a counter and knead it well until the surface becomes smooth.
- Leaven it for 50 minutes (for the 5.5 and 10-cup cookers) with the "Fermentation" menu.
- When the dough has grown to 2 times its original size, divide it into 6 pieces (8 pieces for the 10-cup cooker) and then roll them. Cover the dough with a moistened cloth, and rest it for 10 minutes.
- Separate the filling into 6 pieces (8 pieces for the 10-cup cooker), and then flatten them.
- While lightly pressing with a rolling pin, stretch the dough. Place the filling in step 4 on the dough, roll the dough over the filling from the front side, and then fix the dough by pinching it with your fingers.
- Place the dough evenly in the inner pot. Leaven it for 40 minutes (for the 5.5 and 10-cup cookers) with the "Fermentation" menu.
- Check the leavening of the dough, and then bake it for 40 minutes (55 minutes for the 10-cup cooker) with the "Bake" menu.
- Poke the dough with a bamboo skewer. If the skewer comes out clean, turn over the dough and bake it for 10 more minutes (for the 5.5 and 10-cup cookers) with the "Bake" menu.
- When the baking is completed, press the [Cancel] key, and take out the bread immediately. When the bread is cooled down, sprinkle it with the powdered green tea and powdered sugar using a tea strainer.

Rouleau au thé vert et à la confiture de haricots

Ingredients

254 kcal par 1/8 de morceau

Cuisueur de 5,5 tasses
For 3 or 4 servingsCuisueur de 10 tasses
For 5 or 6 servings

• Pâte

Farine enrichie	2 tasses (9-1/2 oz / 270 g)	3 tasses (14-1/4 oz / 405 g)
Thé vert en poudre	1 cuillère à table	2 cuillères à table
Levure sèche	2 cuillères à thé	3 cuillères à thé
(Euf battu (taille moyenne)	1/2	1
Sucre	1/4 tasse (1-1/4 oz / 35 g)	1/3 tasse (1-3/4 oz / 52.5 g)
Salt	2/3 cuillère à thé	1 cuillère à thé
Beurre non salé	2-1/2 cuillères à table	4 cuillères à table
Lait écrémé	1 cuillère à table	1-1/3 cuillères à table
Eau	2/3 tasse (160 ml)	1-1/4 tasses (240 ml)
Confiture de haricots rouges sucrés	3/4 tasse (7 oz / 200 g)	1-1/4 tasses (10-1/2 oz / 300 g)

• Pour la finition

Thé vert en poudre	Au goût	Au goût
Sucre en poudre	Au goût	Au goût

Instructions (Veuillez utiliser le récipient intérieur.)

• Pâte à pain

- Mélangez les ingrédients de la pâte dans un bol. Placez la pâte sur un comptoir et pétrissez-la bien jusqu'à ce que la surface devienne lisse.
- Faites-le lever pendant 50 minutes (pour les cuiseurs de grandeur 5.5 tasses et 10 tasses) avec l'option de menu « Fermentation ».
- Lorsque la pâte a grossi de 2 fois sa grandeur originale, divisez-la en 6 morceaux (8 morceaux pour le cuiseur de grandeur 10 tasses), puis roulez-les. Couvrez la pâte avec un linge humide, et laissez-la reposer pendant 10 minutes.
- Séparez la garniture en 6 morceaux (8 morceaux pour le cuiseur de grandeur 10 tasses), puis aplatissez-les.
- Tout en appuyant légèrement avec un rouleau à pâtisserie, étirez la pâte. Placez la garniture de l'étape 4 sur la pâte, roulez la pâte sur la garniture à partir du côté latéral, puis fermez la pâte en la pinçant avec vos doigts.
- Placez la pâte de manière égale dans le récipient intérieur. Faites-le lever pendant 40 minutes (pour les cuiseurs de grandeur 5.5 tasses et 10 tasses) avec l'option de menu « Fermentation ».
- Vérifiez l'état de levée de la pâte, et cuisez-la pendant 40 minutes (55 minutes pour le cuiseur de grandeur 10 tasses) avec l'option de menu « Bake ».
- Donnez un petit coup à la pâte à l'aide d'une brochette en bambou. Si la brochette ressort propre, retournez la pâte et cuisez-la pendant 10 minutes de plus (pour les cuiseurs de grandeur 5.5 tasses et 10 tasses) avec l'option de menu « Bake ».
- Lorsque la cuisson est terminée, appuyez sur la touche [Cancel], et retirez immédiatement le pain. Lorsque le pain s'est refroidi, saupoudrez-le avec le thé vert en poudre et le sucre en poudre à l'aide d'un passe-thé.

40

Bread
Pain

Fermentation Bake Bread



Tuna Corn Mayonnaise Bread

Ingredients

299 kcal per 1/8 piece

5.5-cup cooker
For 3 or 4 servings10-cup cooker
For 5 or 6 servings

Bread flour	2 cups (9-3/4 oz / 280 g)	3 cups (14-3/4 oz / 420 g)
Dry yeast	1-1/2 teaspoons	2 teaspoons
Dry skim milk	1 tablespoon	1-1/2 tablespoons
Beaten egg (medium)	1/2	1
Sugar	3 tablespoons	4-1/2 tablespoons
Salt	2/3 teaspoon	1 teaspoon
Butter	3-1/3 tablespoons	5 tablespoons
Lukewarm water	2/3 cup (150 ml)	1 cup (225 ml)

Ingredients

Can of tuna	3 oz (80 g)	4-1/2 oz (120 g)
Corn	4 tablespoons	6 tablespoons
Mayonnaise	4 tablespoons	6 tablespoons
Onion (sliced)	1/2	3/4

Toppings

Black olives	4	6
Shredded cheese	1/2 cup (1-3/4 oz / 50 g)	3/4 cup (2-3/4 oz / 75 g)
Parsley, finely chopped	For garnish	For garnish

Tips

Wrapping the filling with the dough creates a layer of the dough and filling.

Directions (Use the inner pot.)

- Cut the butter into 1/2 inches (1 cm) cubes.
- Put the enriched flour, dry yeast, skim milk, sugar, salt, and butter in a bowl, and mix them lightly. Make a well in the center.
- Add the beaten egg and lukewarm water to the center of the mixture in step 1. Knead it until the dough becomes glossy.
- Roll the dough and place it in the inner pot. Leaven it for 40 minutes (50 minutes for the 10-cup cooker) with the "Fermentation" menu.
- Take out the dough, separate it into 4 equal parts (6 equal parts for the 10-cup cooker), and then roll the dough. First roll the dough into a stick shape and then a strip.
- Place fillings on the dough from step 5, and then roll it inward from one edge. Cut it into halves at the center.
- Place the dough evenly in the inner pot with the cut surface from step 6 facing upward. Leaven it for 40 minutes (for the 5.5 and 10-cup cookers) with the "Fermentation" menu.
- Check the leavening of the dough, and place the shredded cheese and black olives on it. Bake the dough for 50 minutes (for the 5.5 and 10-cup cookers) with the "Bake" menu.
- Poke the dough with a bamboo skewer. If the skewer comes out clean, turn over the dough and bake it for 10 more minutes (for the 5.5 and 10-cup cookers) with the "Bake" menu.
- When the baking is completed, press the [Cancel] key, and take out the bread immediately and sprinkle it with finely-chopped parsley.

Pain au thon et maïs avec mayonnaise

Ingredients

299 kcal par 1/8 de morceau

Cuisseur de 5,5 tasses
Pour 3 ou 4 portionsCuisseur de 10 tasses
Pour 5 ou 6 portions

Farine enrichie	2 tasses (9-3/4 oz / 280 g)	3 tasses (14-3/4 oz / 420 g)
Levure sèche	1-1/2 cuillères à thé	2 cuillères à thé
Lait écrémé	1 cuillère à table	1-1/2 cuillères à table
Œuf battu (taille moyenne)	1/2	1
Sucre	3 cuillères à table	4-1/2 cuillères à table
Sel	2/3 cuillère à thé	1 cuillère à thé
Beurre	3-1/3 cuillères à table	5 cuillères à table
Eau tiède	2/3 tasse (150 ml)	1 tasse (225 ml)

Ingredients

Boîte métallique de thon	3 oz (80 g)	4-1/2 oz (120 g)
Maïs	4 cuillères à table	6 cuillères à table
Mayonnaise	4 cuillères à table	6 cuillères à table
Oignon (tranché)	1/2	3/4

Garnitures

Olives noires	4	6
Fromage râpé	1/2 tasse (1-3/4 oz / 50 g)	3/4 tasse (2-3/4 oz / 75 g)
Persil finement haché	Au goût	Au goût

Conseils

Enrouler la garniture avec la pâte crée une couche de pâte et de garniture.

Instructions (Veuillez utiliser le récipient intérieur.)

- Coupez le beurre en cubes de 1/2 po (1 cm).
- Mettez la farine enrichie, la levure sèche, le lait écrémé, le sucre, le sel et le beurre dans un bol, et mélangez le tout légèrement. Faites un puits au centre.
- Ajoutez l'œuf battu et l'eau tiède au centre du mélange dans l'étape 1. Pétrissez-la jusqu'à ce que la pâte devienne luisante.
- Roulez la pâte et mettez-la dans le récipient intérieur. Faites-la lever pendant 40 minutes (50 minutes pour le cuiseur de grandeur 10 tasses) avec l'option de menu « Fermentation ».
- Retirez la pâte, séparez-la en 4 parties égales (6 parties égales pour le cuiseur de grandeur 10 tasses), puis roulez la pâte. Premièrement, roulez la pâte en une forme de bâtonnet et puis en une forme de bande.
- Mettez les garnitures dans la pâte de l'étape 5, puis roulez vers l'intérieur à partir d'un côté. Coupez-la en deux au centre.
- Placez la pâte de manière égale dans le récipient intérieur avec la surface coupée de l'étape 6 faisant face vers le haut. Faites-le lever pendant 40 minutes (pour les cuiseurs de grandeur 5,5 tasses et 10 tasses) avec l'option de menu « Fermentation ».
- Vérifiez la levée de la pâte, et placez dessus le fromage râpé et les olives noires. Cuissez la pâte pendant 50 minutes (pour les cuiseurs de grandeur 5,5 tasses et 10 tasses) avec l'option de menu « Bake ».
- Donnez un petit coup à la pâte à l'aide d'une brochette en bambou. Si la brochette ressort propre, retournez la pâte et cuisez-la pendant 10 minutes de plus (pour les cuiseurs de grandeur 5,5 tasses et 10 tasses) avec l'option de menu « Bake ».
- Lorsque la cuisson est terminée, appuyez sur la touche [Cancel], et retirez immédiatement le pain et saupoudrez-le avec le persil finement haché.