



# C O O K B O O K



# INDEX INDEX

	Recipe No. Recette No.		
COOKING PLATE	01	Herbed pork medallions	Médallions de porc aux fines herbes 1
	02	Tomato chicken melt	Tomate et poulet avec fromage fondu 2
	03	Eggplant shumai	Dumpling à la viande cuite à la vapeur roulé dans de l' aubergine 3
	04	Curry flavored pork belly	Côte levée de dos de porc à la vapeur à saveur de cari 4
	05	Chicken teriyaki	Poulet teriyaki 5
	06	Swedish meatballs	Boulettes de viande suédoises 6
	07	Avocado cauliflower shrimp salad	Salade d' avocat avec chou-fleur et crevettes 7
	08	Pearl couscous salad	Salade de couscous perlé 8
	09	Coconut rice	Riz à la noix de coco 9
	10	Oatmeal with cranberries and almonds	Gruau aux canneberges et amandes 10
COOKING PLATE	11	Oyakodon (chicken and egg rice bowl)	Oyakodon (bol de riz aux œufs et au poulet) 11
	12	Gyudon (beef rice bowl)	Gyudon (bol de riz au bœuf) 12
	13	Keema curry with chickpeas	Cari de keema avec pois chiches 13
	14	Meatballs	Boulettes de viandes 14
	15	Steamed spicy chicken and mushrooms	Poulet et champignons épicés à la vapeur 15
	16	Tougan and scallops	Tougan et pétoncles 16
	17	Simmered sea bream	Dorade mijotée 17
	18	Steamed white fish	Poisson blanc cuit à la vapeur 18
	19	Simmered vegetables	Légumes mijotés 19
	20	Simmered squash	Potiron mijoté 20
	21	Nikujaga (simmered meat and potatoes)	Nikujaga(viandes et pommes de terre mijotées) 21
	22	Stuffed cabbage	Chou farci 22
	23	Gomoku rice (five ingredients rice)	Riz gomoku (riz aux cinq ingrédients) 24
	24	Simmered yellowtail with radish	Limande à queue jaune mijotée avec des radi 26
	25	Sekihan (red bean rice)	Sekihan (riz aux haricots rouges) 27

Note: Use the calorie with values in the recipes only as a guide.

Remarque : Utiliser les valeurs caloriques dans les recettes seulement comme guide.

# How to use the cooking plate

## Comment utiliser le plateau de cuisson

If you do not cook rice simultaneously, pour in water to the 1 level of scale for the 1.0L(5.5-cup) type cooker, and to the 2 level of scale for the 1.8L(10-cup) type cooker of the [Plain] scale of the inner pot. Then, use the “Slow Cook • Steam” menu to cook for 20 to 30 minutes. Refer also to the instruction manual for details.

Si vous ne cuisinez pas le riz en même temps, versez de l'eau jusqu'au niveau 1 de l'échelle pour le cuiseur de type 1.0L(5,5 tasses), et jusqu'au niveau 2 de l'échelle pour le cuiseur de type 1.8L(10 tasses) de l'échelle [Plain] du récipient intérieur. Puis utilisez l'option de menu “Slow Cook • Steam” afin de cuire durant 20 à 30 minutes. Voyez aussi le manuel des instructions pour plus de détails.

~ Example ~  
~ Exemple ~

Recipe  
Recette  
12

### Gyudon (beef rice bowl)

### Gyudon (bol de riz au bœuf)

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

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

- 2.** Put the washed rice and water in the inner pot, and set in the rice cooker. (1 to 2 cups of rice is allowed for the 1.0L (5.5-cup) type cooker, and 2 to 4 cups for the 1.8L (10-cup) type cooker.) When measuring rice, use the measuring cup included with the rice cooker.

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 1.0L(5,5 tasses) et 2 à 4 tasses de riz pour le cuiseur de type 1.8L(10 tasses)). Lorsque vous mesurez le riz, utilisez le pot-verseur fourni avec le cuiseur à riz.



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

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



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

Choisissez l'option de menu «Synchro-Cooking» et appuyez sur la touche [Start].



- 5.** When the Keep Warm lamp is lit, the cooking is completed!

Lorsque l'indicateur Gardez au chaud est allumé, alors la cuisson est terminée!



The rice cooking is completed at the same time.

La cuisson du riz est terminée au même moment.



- 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 use the keep warm function with the cooking plate and the dish which cooked by cooking plate left inside.
- 2 servings are the maximum for the Synchro-Cooking using the 1.0L(5.5-cup) type cooker. (The amount of ingredients for 2 servings shown in this COOK BOOK.) For the 1.8L(10-cup) type cooker, ingredients for 4 servings can be cooked. (Double the amount of ingredients for 2 servings shown in this COOK BOOK.)
- If you like, add the garnish of vegetable as shown in the picture of the recipe.

- 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.
- Vous pouvez préparer un maximum de 2 portions pour la cuisson synchronisée (Synchro-Cooking) en utilisant le cuiseur de type 1.0L(5,5 tasses). (La quantité d'ingrédients requise pour préparer 2 portions est montrée dans ce COOK BOOK.)
- Pour le cuiseur de type 1.8L(10 tasses), vous pouvez préparer des ingrédients pour un maximum de 4 portions. (Prenez la quantité d'ingrédients requis pour préparer 2 portions comme montrée dans ce COOK BOOK puis doublez-la.)
- Si vous le désirez, ajoutez la garniture de légumes comme montrée dans la photo de la recette.

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

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

※The above photo indicates Model JAX-5.

※La photo ci-dessus est le type JAX-5.

# Herbed pork medallions

## Médallions de porc aux fines herbes

COOKING  
PLATE

Synchro-Cooking

283 kcal per serving  
kcal par portion

### Ingredients For 2 servings.

- Pork medallion ..... 5.3oz (150g)
- Sliced prosciutto ..... 3
- Herbs (rosemary, thyme, sage, chervil, etc.)  
..... For garnish
- Potato ..... 1/6
- Onion ..... 1/12
- Carrot ..... 1/12
- Cherry tomato ..... 4
- Salt and pepper ..... To taste

(Sauce)

- Onion, finely chopped ..... 2 tablespoons
- Herbs, finely chopped ..... For garnish
- Mayonnaise ..... 3 tablespoons
- Whole-grain mustard ..... 2 teaspoons

### Directions

1. Cut the pork medallions into six pieces and season them with salt and pepper. Cut the sliced prosciutto in half. Place it on the pork medallions and press it lightly.
2. Roughly chop the herbs.
3. Peel the potato, onion, and carrot and cut them into cubes. Remove the stems from the cherry tomatoes and cut a small "X" into them.
4. Place 3 in the cooking plate. Add 1 to it, and season it with 2.
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] key.
7. When cooking is completed, place the dish on a serving plate. Mix the sauce ingredients and add the sauce to the main dish.

### Ingrédients Pour 2 portions.

- Médailillon de porc ..... 5.3oz (150g)
- Prosciutto tranché ..... 3
- Herbes (romarin, thym, sauge, cerfeuil, etc.)  
..... Pour la garniture
- Pomme de terre ..... 1/6
- Oignon ..... 1/12
- Carotte ..... 1/12
- Tomato cerise ..... 4
- Sel et poivre ..... Au goût

(Sauce)

- Oignon, finement haché ..... 2 cuillères à table
- Herbes, finement hachées ..... Pour la garniture
- Mayonnaise ..... 3 cuillères à table
- Moutarde à l'ancienne ..... 2 cuillères à thé

### Instructions

1. Couper les médaillons de porc en six morceaux et les assaisonner avec du sel et du poivre. Couper les tranches de prosciutto en deux. Les placer sur les médaillons de porc et les presser légèrement.
2. Hacher grossièrement les herbes.
3. Éplucher la pomme de terre, l'oignon et la carotte et les couper en cubes. Retirer les tiges des tomates cerises et couper un petit « X » dedans.
4. Placer 3 sur le plateau de cuisson. Lui ajouter 1, et l'assaisonner avec 2.
5. Placer le riz lavé et l'eau dans le récipient intérieur, puis placer le tout dans le cuiseur à riz.
6. Placer le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisir l'option de menu « Synchro-Cooking » et appuyer sur la touche [Start].
7. Lorsque la cuisson est terminée, placer le plat sur une assiette de service. Mélanger les ingrédients de la sauce et ajouter la sauce au plat principal.

# Tomato chicken melt

## Tomate et poulet avec fromage fondu

### Ingredients For 2 servings.

- Chicken thigh ..... 1/3 lb (160g)
- Zucchini ..... 2 1/2 inches (6cm)
- Red bell pepper ..... 1/2
- Tomato sauce ..... 1/2 cup (120g)
- Shredded cheese ..... 1/3 cup (40g)

### Directions

1. Cut the chicken thigh into bite size pieces.  
Cut the zucchini into rounds of 1/4 inch (5mm) thicknesses, and the red bell pepper into thin strips.
2. Place the vegetables and chicken in the cooking plate.  
Top with the tomato sauce and shredded 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] key.
5. When cooking is completed, place the dish on a serving plate.

### Ingrédients Pour 2 portions.

- Cuisse de poulet ..... 1/3 lb (160g)
- Zucchini ..... 2 1/2 po (6cm)
- Poivron rouge ..... 1/2
- Sauce tomate ..... 1/2 tasse (120g)
- Fromage râpé ..... 1/3 tasse (40g)

### Instructions

1. Découpez la cuisse de poulet en des morceaux gros comme une bouchée.  
Coupez le zucchini en rondelles d' une épaisseur de 1/4 po (5mm), et le poivron rouge en bandes minces.
2. Mettez les légumes sur le plateau de cuisson.  
Mettez par-dessus la sauce tomate et le fromage râpé.
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].
5. Lorsque la cuisson est terminée, placez le plat sur une assiette de service.

COOKING  
PLATE

Synchro-Cooking

393 kcal per serving  
kcal par portion

# Eggplant shumai

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

### Ingredients For 2 servings.

- Eggplant ..... 1 1/3
- Ground pork ..... 1/3 lb (140g)
- Naganegi (white leek) ..... 1/6 stalk

#### (Seasoning mixture)

- Grated ginger ..... 1/3 teaspoon
- Soy sauce ..... 1 1/3 teaspoons
- Sugar ..... 2/3 teaspoon
- Salt ..... 1/4 teaspoon
- Sesame oil ..... 2/3 teaspoon

- Green peas ..... 8
- Potato starch ..... To taste
- Salt ..... To taste
- Soy sauce mixed with Chinese mustard ..... To taste

### Directions

1. Slice the eggplants lengthwise into 1/8 inch (3mm) slices. Set aside the 4 nicest slices and then chop the others coarsely.  
Cut the 4 slices lengthwise into halves, Put some salt on them and leave them for a while to dehydrate.
2. Chop the naganegi (white leek) finely, and then mix them well with the ground pork, chopped eggplant, and seasoning mixture.  
Shape into 8 balls.
3. Dredge the surface of the sliced eggplants with potato starch, and firmly wrap pork and eggplant stuffing from 2 with it.  
Place a green pea on the top of each dumpling.
4. Place 3 in cooking plate.  
Mix a small amount of potato starch with water and pour over dumplings
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] key.
7. When steaming is completed, place the dish on a serving plate.  
Serve with soy sauce and Chinese mustard.

### Ingrédients Pour 2 portions.

- Aubergine ..... 1 1/3
- Porc haché ..... 1/3 lb (140g)
- Naganegi (blanc de poireau) ..... 1/6 tige

#### (Mélange d' assaisonnements)

- Gingembre râpé ..... 1/3 cuillère à thé
- Sauce soja ..... 1 1/3 cuillères à thé
- Sucre ..... 2/3 cuillère à thé
- Sel ..... 1/4 cuillère à thé
- Huile de sésame ..... 2/3 cuillère à thé

- Pois verts ..... 8
- Amidon de pommes de terre ..... Au goût
- Sel ..... Au goût
- Sauce soja mélangée avec de la moutarde ..... Au goût

### Instructions

1. Coupez les aubergines dans le sens de la longueur en des épaisseurs de 1/8 po (3mm). Mettez de côté 4 tranches comme elles sont présentement et puis coupez grossièrement les autres.  
Coupez les 4 tranches en deux dans le sens de la longueur.  
Mettez sur elles un peu de sel et laissez-les déshydrater un moment.
2. Hachez le naganegi (blanc de poireau) finement, puis mélangez-le bien avec le porc haché, les aubergines hachées et les assaisonnements.  
Formez avec le mélange 8 boules.
3. 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' 2 avec. Placez un pois vert sur le dessus du dumpling.
4. Placez 3 sur le plateau.  
Mettez les dumplings sur le plateau de cuisson, et versez par-dessus une petite quantité de d' amidon de pommes de terre bien mélangé avec de l' eau.
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].
7. 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.

COOKING  
PLATE

Synchro-Cooking

205 kcal per serving  
kcal par portion

# Curry flavored pork belly

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

COOKING  
PLATE

Synchro-Cooking

767 kcal per serving  
kcal par portion

### Ingredients For 2 servings.

- Pork belly ..... 1/2 lb (200g)
- (Pre-seasoning)
- Curry powder ..... 1 teaspoon
  - Salt ..... A dash
  - Soup stock cube ..... 1/2
  - Onion ..... 1/4
  - Carrot ..... 1/10 (3/4 oz / 20g)
  - Tomato ketchup ..... 1 tablespoon
  - Curry powder ..... 1 tablespoon
  - Worcestershire sauce ..... 1 tablespoon
  - Red wine ..... 1 tablespoon
  - Salt ..... A dash
  - Parsley, finely chopped ..... To taste

### Directions

1. Cut pork belly into 1/2 inch (1cm) 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 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] key.
6. When cooking is completed, place the dish on a serving plate. Sprinkle it with finely-chopped parsley.

### Ingédients Pour 2 portions.

- Côte levée de dos de porc (en morceaux) ..... 1/2 lb (200g)
- (Pré-assaisonnement)
- Poudre de cari ..... 1 cuillère à thé
  - Sel ..... Un trait
  - Cube de bouillon de soupe ..... 1/2
  - Oignon ..... 1/4
  - Carotte ..... 1/10 (3/4 oz / 20g)
  - Ketchup ..... 1 cuillère à table
  - Poudre de cari ..... 1 cuillère à table
  - Sauce Worcestershire ..... 1 cuillère à table
  - Vin rouge ..... 1 cuillère à table
  - Sel ..... Un trait
  - Persil finement haché ..... Au goût

### Instructions

1. Coupez les côtes levées de dos de porc en morceaux d' une épaisseur de 1/2 po (1cm). 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].
6. Lorsque la cuisson est terminée, placez le plat sur une assiette de service. Saupoudrez-le avec le persil finement haché.

# Chicken teriyaki

## Poulet teriyaki

COOKING  
PLATE

Synchro-Cooking

494 kcal per serving  
kcal par portion

### Ingredients For 2 servings.

- Chicken thigh ..... 1/2 lb (250g)
- Cooking sake ..... 2 teaspoons
- Naganegi (white leek) ..... 1/4 stalk

#### (Seasoning mixture)

- Soy sauce ..... 2 tablespoons
- Mirin ..... 1 tablespoon
- Sugar ..... 1 tablespoon
- Ginger juice ..... 1/2 teaspoon
- Potato starch ..... 1 tablespoon

#### (Garnish)

- Red leaf lettuce ..... To taste
- Cherry tomatoes ..... To taste
- Lemon ..... To taste
- Shichimi pepper (blend of seven spices) ..... To taste

### Directions

1. Cut the chicken into 1 inch (3 to 4 cm) thick slices and sprinkle them with sake.
2. Thinly slice the naganegi (white leek) diagonally.
3. Dredge 1 with potato 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] key.
7. When cooking is completed, place the chicken on a serving plate with side dishes. Season it with shichimi pepper (blend of seven spices) as desired.

### Ingédients Pour 2 portions.

- Cuisse de poulet ..... 1/2 lb (250g)
- Saké de cuisson ..... 2 cuillères à thé
- Naganegi (blanc de poireau) ..... 1/4 tige

#### (Mélange d'assaisonnements)

- Sauce soja ..... 2 cuillères à table
- Mirin ..... 1 cuillère à table
- Sucre ..... 1 cuillère à table
- Jus de gingembre ..... 1/2 cuillère à thé
- Amidon de pommes de terre ..... 1 cuillère à table

#### (Plats d' accompagnement)

- Laitue frisée rouge ..... Au goût
- Petite tomate ..... Au goût
- Citron ..... Au goût
- Poivre Shichimi (mélange de sept épices) ..... Au goût

### Instructions

1. Découpez le poulet en tranches de 1 pouce (3 à 4 cm) d'épaisseur et arrosez-les légèrement de saké.
2. Coupez le naganegi (blanc de poireau) en rondelles diagonales.
3. Saupoudrez 1 avec l' amidon de pommes de terre, et placez-le sur le plateau de cuisson, où se trouve déjà 2.
4. Assaisonnez le poulet avec les assaisonnements mélangés.
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].
7. Lorsque la cuisson est terminée, placez le poulet sur un plat de service avec les accompagnements. Assaisonnez-le avec du shichimi (mélange de sept épices) à votre convenance.

## Swedish meatballs Boulettes de viande suédoises

### Ingredients For 2 servings.

- Ground beef and pork ..... 1/3 lb (140g)
- Onion ..... 1/6
- Bread crumbs ..... 1 1/3 tablespoons
- Milk ..... 1 1/3 tablespoons
- Salt and pepper ..... A dash
- Flour ..... 2 tablespoons
- Heavy Cream ..... 1/3 cup (80mL)
- Soup stock cube ..... 2/3
- Salt and pepper ..... A dash
- Parsley, finely chopped ..... To taste
- Paprika ..... To taste
- Apple jam and berry jam ..... To taste

### Directions

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 (3cm) 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] key.
7. When cooking is completed, place the dish on a serving plate. Sprinkle with paprika, finely chopped parsley, and serve with jam.

### Ingrédients Pour 2 portions.

- Boeuf et porc haché ..... 1/3 lb (140g)
- Oignon ..... 1/6
- Chapelure ..... 1 1/3 cuillères à table
- Lait ..... 1 1/3 cuillères à table
- Sel et poivre ..... Un trait
- Farine ..... 2 cuillères à table
- Crème à fouetter (animal) ..... 1/3 tasse (80mL)
- Cube de bouillon de soupe de poulet ..... 2/3
- Sel et poivre ..... Un trait
- Persil finement haché ..... Au goût
- Poivron rouge moulu ..... Au goût
- Confiture de pommes et confiture de baies ..... Au goût

### Instructions

1. Hachez finement l' oignon, et trempez la chapelure dans le lait.
2. Mettez le boeuf 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 (3cm) 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].
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.

COOKING  
PLATE

Synchro-Cooking

425 kcal per serving  
kcal par portion

## Avocado cauliflower shrimp salad Salade d' avocat avec chou-fleur et crevettes



COOKING  
PLATE

Synchro-Cooking

579 kcal per serving  
kcal par portion

### Ingredients For 2 servings.

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

### Directions

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 (2cm) 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] key.
6. When cooking is completed, place the dish on a serving plate. Sprinkle it with finely-chopped parsley.

### Ingrédients Pour 2 portions.

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

### Instructions

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 (2cm).
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 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].
6. Lorsque la cuisson est terminée, placez le plat sur une assiette de service. Saupoudrez-le avec le persil finement haché.

## Pearl couscous salad Salade de couscous perlé



Quick

289 kcal per serving  
kcal par portion

### Ingredients For 6 servings.

- Pearl couscous ..... 2 cups
- Chicken soup ..... 4 cups
- Garlic ..... 2 cloves
- Salt ..... 1/2 teaspoon
- White pepper ..... A dash
- Baby spinach leaves ..... 2 cups
- Cherry tomato ..... 1 cup
- Basil leaves ..... 1/4 cup
- Dried tomato ..... 1/2 cup
- Extra virgin olive oil ..... As needed
- Feta cheese ..... 1 cup

#### (Dressing)

- Balsamic vinegar ..... 2 tablespoons
- Extra virgin olive oil ..... 4 tablespoons
- Salt ..... A dash

#### Remarks :

To make a vegetarian dish, simply use vegetable soup in place of chicken soup.

### Directions

1. Put the pearl couscous, chicken soup, and peeled garlic with salt and pepper in the inner pot, and mix them well. Select the “Quick” menu and press the [Start] key.
2. Soak the dried tomatoes in oil until they soften. Remove them from the oil and then slice them.
3. Cut the cherry tomatoes into halves. Crumble the feta cheese.
4. Mix the dressing ingredients thoroughly.
5. When cooking of 1 is completed, place it on a plate. Mix the spinach and basil leaves, 2, 3 and then serve with 4.

### Ingrédients Pour 6 portions.

- Couscous perlé ..... 2 tasses
- Bouillon de poulet ..... 4 tasses
- Ail ..... 2 gousses
- Sel ..... 1/2 cuillère à thé
- Poivre blanc ..... Une pincée
- Jeunes feuilles d'épinard ..... 2 tasses
- Tomate cerise ..... 1 tasse
- Feuilles de basilic ..... 1/4 tasse
- Tomate séchée ..... 1/2 tasse
- Huile d'olive extra vierge ..... Au besoin
- Feta ..... 1 tasse

#### (Dressing)

- Vinaigre balsamique ..... 2 cuillères à table
- Huile d'olive extra vierge ..... 4 cuillères à table
- Sel ..... Une pincée

#### Remarques :

Pour faire un plat végétarien, il suffit d'utiliser du bouillon de légumes à la place du bouillon de poulet.

## Coconut rice Riz à la noix de coco

### Ingredients For 6 servings.

- Jasmine rice ..... 2 cups  
Use the supplied measuring cup to measure rice.
- Coconut milk ..... 1 can (14oz)
- Water ..... 1 cup (240mL)
- Shredded coconut ..... 3 tablespoons
- Salt ..... 1 teaspoon
- Roasted coconut ..... For garnish

### Direction

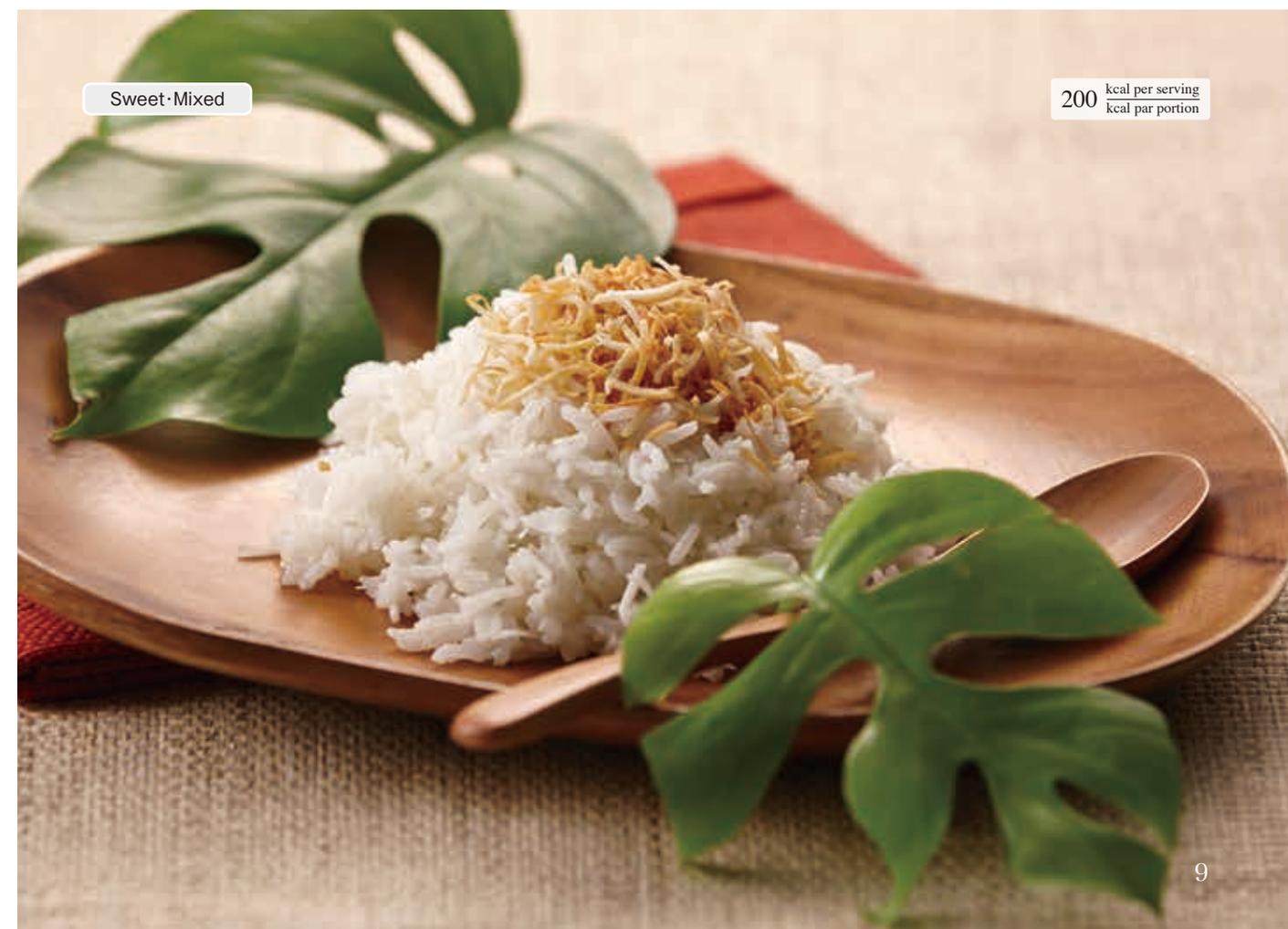
1. Wash the jasmine rice.
2. Thoroughly drain the water from 1 and place the rice in the inner pot. Add the coconut milk, water, and salt, and stir it thoroughly.
3. Place the shredded coconut on 2 and select the “Sweet • Mixed” menu and press the [Start] key.
4. When cooking is completed, place the dish on a serving plate. Sprinkle the roasted coconut on top.

### Ingrédients Pour 6 portions.

- Riz au jasmin ..... 2 tasses  
Veuillez utiliser le pot-verseur gradué inclus.
- Lait de coco ..... 1 boîte (14oz)
- Eau ..... 1 tasses (240mL)
- Noix de coco râpée ..... 3 cuillères à table
- Sel ..... 1 cuillère à thé
- Noix de coco grillée ..... Pour la garniture

### Instructions

1. Laver le riz au jasmin.
2. Bien égoutter l'eau de 1 et placer le riz dans le récipient intérieur. Ajouter le lait de coco, l'eau et le sel, et mélanger soigneusement.
3. Placer la noix de coco râpée sur 2 et choisissez l'option du menu «Sweet • Mixed» et appuyez sur la touche [Start].
4. Lorsque la cuisson est terminée, placer le plat sur une assiette de service. Saupoudrer de noix de coco grillée sur le dessus.



Sweet • Mixed

200 kcal per serving  
kcal par portion

# Oatmeal with cranberries and almonds Gruau aux canneberges et amandes

## Ingredients For 2 servings.

- Oatmeal (steel cut) ..... 1 cup
- Water ..... 2 1/2 cups (15.3 fl. oz / 600mL)
- Maple syrup ..... 1 1/2 tablespoons
- Vanilla extract ..... 1/2 teaspoon
- Cinnamon ..... 1/4 teaspoon
- Salt ..... A dash
- Dried cranberry ..... 1/4 cup
- Sliced roasted almonds ..... 1/4 cup

## Directions

1. Put the oatmeal, water, maple syrup, vanilla extract, cinnamon, and salt in the inner pot and stir them thoroughly. Place the cranberries and almonds on top. Select the “Porridge” menu and heat it for 60 minutes.
2. When cooking is completed, place the dish on a serving plate.

## Ingrédients Pour 2 portions.

- Flocons d'avoine (concassés) ..... 1 tasse
- Eau ..... 2 1/2 tasses (15.3 fl. oz / 600mL)
- Sirop d'érable ..... 1 1/2 cuillères à table
- Extrait de vanille ..... 1/2 cuillère à thé
- Cannelle ..... 1/4 cuillère à thé
- Sel ..... Une pincée
- Canneberge séchée ..... 1/4 tasse
- Amandes grillées tranchées ..... 1/4 tasse

## Instructions

1. Mettre les flocons d'avoine, l'eau, le sirop d'érable, l'extrait de vanille et la cannelle et du sel dans le récipient intérieur et mélanger soigneusement. Placer les canneberges et les amandes dessus. Choisir le menu « Porridge » et faire cuire pendant 60 minutes.
2. Lorsque la cuisson est terminée, placer le plat sur une assiette de service.

Porridge

385 kcal per serving  
kcal par portion

# Oyakodon (chicken and egg rice bowl) Oyakodon (bol de riz aux œufs et au poulet)



COOKING  
PLATE

Synchro-Cooking

404 kcal per serving  
kcal par portion  
not including rice  
sans le riz

## Ingredients For 2 servings.

- Chicken thigh ..... 1/3 lb / 160g
- Onion ..... 3/4 cup (2 3/4oz / 80g)
- Egg (M size)\* ..... 2

(Sauce)

- Sugar ..... 2 teaspoons
- Soy sauce ..... 1 1/2 tablespoons
- Mirin ..... 2 teaspoons

(Toppings)

- Egg yolk ..... 2
- Mitsuba (Japanese wild parsley) ..... 4

## Directions

1. Cut the chicken thigh into bite size pieces, and slice the onion thinly.
2. Put the chicken and onion in a bowl. Add the sauce and mix them well. Place on the cooking plate, and pour the beaten egg evenly over the ingredients.
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] key.
5. When cooking is completed, put the rice in the serving bowl. Place the ingredients of oyakodon on top of the rice and pour the sauce evenly. Sprinkle with the mitsuba cut into 1 inch (2.5 cm) lengths, and then place an egg yolk in the center.

\* Caution :

When you want to cook 4 servings using Synchro-Cooking with 1.8L type, please do not put in more than 3 eggs inside the cooker. Otherwise, undercooking may result.

## Ingrédients Pour 2 portions.

- Cuisse de poulet ..... 1/3 lb (160g)
- Oignon ..... 3/4 tasse (2 3/4oz ou 80g)
- Œuf (M grandeur)\* ..... 2

(Sauce)

- Sucre ..... 2 cuillères à thé
- Sauce soya ..... 1 1/2 cuillères à soupe
- Mirin ..... 2 cuillères à thé

(Garnitures)

- Jaune d'œuf ..... 2
- Mitsuba (musinéon divariqué japonais) ..... 4

## Instructions

1. Coupez la cuisse de poulet en petits morceaux et émincez finement l'oignon.
2. Placez le poulet et l'oignon dans un bol. Ajoutez la sauce et bien mélanger le tout. Placez sur le plateau de cuisson, et versez les œufs battus de manière uniforme sur les ingrédients.
3. Placez le riz lavé et l'eau dans le récipient intérieur et placez-le 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].
5. Lorsque la cuisson est terminée, placez le riz dans le bol de service. Placez les ingrédients de l'oyakodon sur le dessus du riz et versez la sauce de manière uniforme. Saupoudrez avec le mitsuba coupé en longueurs de 1 po (2,5 cm), puis placez un jaune d'œuf au centre.

\* Mise en garde :

Lorsque vous voulez cuire 4 portions en utilisant le Synchro-Cooking avec le type 1.8 L, veuillez ne pas mettre plus de 3 œufs dans le cuiseur. Sinon, une cuisson insuffisante pourrait se produire.

# Gyudon (beef rice bowl)

## Gyudon (bol de riz au bœuf)



COOKING  
PLATE

Synchro-Cooking

238 kcal per serving  
kcal par portion  
not including rice  
sans le riz

### Ingredients For 2 servings.

- Beef ..... 1/3 lb / 160g
- Onion ..... 1/2 cup (1 3/4oz / 50g)

(Sauce)

- Sugar ..... 1/2 tablespoon
- Soy sauce ..... 1 tablespoon
- Mirin ..... 1 tablespoon

### Directions

1. Cut the beef into bite size pieces, and slice the onions thinly.
2. Put all ingredients and the sauce in a bowl and mix well. Transfer to 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] key.
5. When cooking is completed, put the rice in the serving bowl. Place the ingredients of gyudon on top of the rice and pour the sauce evenly.

### Ingrédients Pour 2 portions.

- Bœuf ..... 1/3 lb (160g)
- Oignon ..... 1/2 tasse (1 3/4oz ou 50g)

(Sauce)

- Sucre ..... 1/2 cuillère à soupe
- Sauce soya ..... 1 cuillère à soupe
- Mirin ..... 1 cuillère à soupe

### Instructions

1. Coupez le bœuf en petits morceaux et émincez finement l'oignon.
2. Placez tous les ingrédients et la sauce dans un bol puis bien mélanger. Transférez au plateau de cuisson.
3. Placez le riz lavé et l'eau dans le récipient intérieur et placez-le dans le cuseur 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].
5. Lorsque la cuisson est terminée, placez le riz dans le bol de service. Placez les ingrédients du gyudon sur le dessus du riz et versez la sauce de manière uniforme.

# Keema curry with chickpeas

## Cari de keema avec pois chiches

### Ingredients For 2 servings.

- Ground beef ..... 1/8 lb / 50g
- Ground pork ..... 1/8 lb / 50g
- Salt ..... Pinch
- Ground black pepper ..... Pinch
- Potato starch ..... 1/2 tablespoon
- Chickpeas (boiled) ..... 1/3 cup (2oz / 60g)
- Onion ..... 1/3 cup (1 1/2oz / 40g)
- Carrot ..... 1/8 cup (3/4oz / 20g)

(Sauce)

- Salt ..... Pinch
- Curry powder ..... 1 tablespoon
- Tomato ketchup ..... 2 tablespoons
- Bouillon powder ..... 1/2 teaspoon
- Grated ginger ..... 1/2 teaspoon

### Directions

1. Put the ground beef and the ground pork in a bowl, and season with salt and pepper. Add the potato starch and mix lightly. Chop the onion and carrot finely.
2. Add the chickpeas, onions, carrots, sauce, and mix well. Transfer them to 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] key.
5. When cooking is completed, put the rice on a serving plate. Mix the cooked keema curry well and pour over the rice.

### Ingrédients Pour 2 portions.

- Bœuf haché ..... 1/8 lb (50g)
- Viande de porc hachée ..... 1/8 lb (50g)
- Sel ..... Une pincée
- Poivre noir moulu ..... Une pincée
- Amidon de pommes de terre ..... 1/2 cuillère à soupe
- Pois chiche (bouilli) ..... 1/3 tasse (2oz ou 60g)
- Oignon ..... 1/3 tasse (1 1/2oz ou 40g)
- Carotte ..... 1/8 tasse (3/4oz ou 20g)

(Sauce)

- Sel ..... Une pincée
- Poudre de cari ..... 1 cuillère à soupe
- Ketchup de tomates ..... 2 cuillères à soupe
- Poudre de bouillon ..... 1/2 cuillère à thé
- Gingembre râpé ..... 1/2 cuillère à thé

### Instructions

1. Mettez le bœuf haché et le porc haché dans un bol, puis assaisonnez avec du sel et du poivre. Ajoutez la amidon de pommes de terre et mélangez légèrement. Hachez finement l'oignon et la carotte.
2. Ajoutez les pois chiches, les oignons, les carottes, la sauce et bien mélanger le tout. Transférez-les au plateau de cuisson.
3. Placez le riz lavé et l'eau dans le récipient intérieur et placez-le dans le cuseur 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].
5. Lorsque la cuisson est terminée, mettez le riz sur une assiette à servir. Bien mélanger le cari de keema cuit et versez sur le riz.

COOKING  
PLATE

Synchro-Cooking

472 kcal per serving  
kcal par portion  
not including rice  
sans le riz



## Meatballs Boulettes de viandes



COOKING  
PLATE

Synchro-Cooking

232 kcal per serving  
kcal par portion  
not including rice  
sans le riz

### Ingredients For 2 servings.

- Ground beef (lean) ..... 1/4 lb / 120g
- Salt ..... Pinch
- Ground black pepper ..... Pinch
- Nutmeg ..... Pinch
- Onion ..... 1/3 cup (1 1/2oz / 40g)
- Egg ..... 1/2
- Bread crumbs ..... 3 tablespoons
- Milk ..... 1 tablespoon

#### (Sauce)

- Demi-glaze sauce (store-bought) ..... 1/3 cup (2 1/2oz / 70g)
- Tomato ketchup ..... 1 tablespoon

### Directions

1. Chop the onion finely, and soak bread crumbs in milk.
2. Put the ground beef and the seasonings (salt, pepper, and nutmeg) in a bowl, and mix well until the mixture becomes sticky. Add onion, egg and bread crumbs soaked in milk and mix all ingredients well. Shape into balls about 1inch / 2.5cm in diameter.
3. Place the meatballs, leaving a space between them on the cooking plate, and pour well-mixed sauce over them.
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] key.
6. When cooking is completed, place on the serving plate.

### Ingrédients Pour 2 portions.

- Bœuf haché (maigre) ..... 1/4 lb (120g)
- Sel ..... Une pincée
- Poivre noir moulu ..... Une pincée
- Muscade ..... Une pincée
- Oignon ..... 1/3 tasse (1 1/2oz ou 40g)
- Œuf ..... 1/2
- Chapelure ..... 3 cuillères à soupe
- Lait ..... 1 cuillère à soupe

#### (Sauce)

- Sauce demi-glaze (achetée en magasin) ..... 1/3 tasse (2 1/2oz ou 70g)
- Ketchup de tomates ..... 1 cuillère à soupe

### Instructions

1. Hachez finement l'oignon et faites tremper chapelure dans lait.
2. Placez le bœuf haché et les assaisonnements (sel, poivre, et muscade) dans un bol, et bien mélanger jusqu'à ce que le mélange devienne collant. Ajoutez l'oignon, l'œuf et la chapelure trempée dans le lait et bien mélanger tous les ingrédients. Formez en boulettes d'environ 2.5cm (1 po) de diamètre.
3. Placez les boulettes de viande, en les espaçant, sur le plateau de cuisson, et versez par-dessus la sauce bien mélangée.
4. Placez le riz lavé et l'eau dans le récipient intérieur et placez-le 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].
6. Lorsque la cuisson est terminée, placez le tout sur l'assiette à servir.

## Steamed spicy chicken and mushrooms Poulet et champignons épicés à la vapeur

### Ingredients For 2 servings.

- Chicken thigh ..... 1/3 lb / 140g
- Mushrooms (shimeji, maitake, shiitake, etc.) ..... 1/2 cup (2 1/2oz / 70g)
- Naganegi (white leek) ..... 1/8 cup (3/4oz / 20g)

#### (Sauce)

- Sugar ..... 1 teaspoon
- Vinegar ..... 1 teaspoon
- Soy sauce ..... 1 tablespoon
- Doubanjiang (chili bean sauce) ..... 1 teaspoon
- Sesame oil ..... 1 teaspoon

### Directions

1. Cut the chicken thigh into 3/4 inch (2 cm) wide pieces. Slice the naganegi diagonally.
2. Put the chicken, mushroom, naganegi and sauce in a bowl and mix well. Transfer to 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] key.
5. When cooking is completed, place on the serving plate.

### Ingrédients Pour 2 portions.

- Cuisse de poulet ..... 1/3 lb (140g)
- Champignons (shimeji, maitake, shiitake, etc.) ..... 1/2 tasse (2 1/2oz ou 70g)
- Naganegi (blanc de poireau) ..... 1/8 tasse (3/4oz ou 20g)

#### (Sauce)

- Sucre ..... 1 cuillère à thé
- Vinaigre ..... 1 cuillère à thé
- Sauce soya ..... 1 cuillère à soupe
- Doubanjiang (sauce de chili) ..... 1 cuillère à thé
- Huile de sésame ..... 1 cuillère à thé

### Instructions

1. Coupez la cuisse de poulet en morceaux larges de 3/4 de po (2 cm). Tranchez le naganegi en diagonale.
2. Placez le poulet, les champignons, le naganegi et la sauce dans un bol puis bien mélanger. Transférez au plateau de cuisson.
3. Placez le riz lavé et l'eau dans le récipient intérieur et placez-le 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].
5. Lorsque la cuisson est terminée, placez le tout sur l'assiette à servir.



COOKING  
PLATE

Synchro-Cooking

186 kcal per serving  
kcal par portion

## Tougan and scallops Tougan et pétoncles



COOKING  
PLATE

Synchro-Cooking

80 kcal per serving  
kcal par portion

### Ingredients For 2 servings.

- Tougan (winter melon), if not available, lettuce or Chinese spinach ..... 3/4 cup (3 1/2oz / 100g)
- Scallops (canned) ..... 1/2 cup (2 3/4oz / 80g)
- Shredded ginger ..... 1/2 tablespoon

#### (Sauce)

- Sugar ..... Pinch
- Salt ..... Pinch
- White pepper ..... Pinch
- Cooking sake ..... 1/2 tablespoon
- Potato starch ..... 1/2 tablespoon
- Chicken stock ..... 30mL
- Sesame oil ..... 1/2 teaspoon

### Directions

1. Cut the tougan into quarter-rounds.
2. Mix the scallops and the sauce.
3. Place the tougan on the cooking plate, and pour the chicken stock over it. Put the scallops and ginger 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] key.
6. When cooking is completed, sprinkle with the sesame oil and place on the serving plate.

### Ingrédients Pour 2 portions.

- Tougan (melon d'hiver); si non disponible, de la laitue ou de l'épinard de Malabar ..... 3/4 tasse (3 1/2oz ou 100g)
- Pétoncles (en boîte métallique) ..... 1/2 tasse (2 3/4oz ou 80g)
- Gingembre haché ..... 1/2 cuillère à soupe

#### (Sauce)

- Sucre ..... Une pincée
- Sel ..... Une pincée
- Poivre blanc ..... Une pincée
- Saké de cuisson ..... 1/2 cuillère à soupe
- Amidon de pommes de terre ..... 1/2 cuillère à soupe
- Bouillon de poulet ..... 30mL
- Huile de sésame ..... 1/2 cuillère à thé

### Instructions

1. Coupez le tougan en quarts-de-rond.
2. Mélangez ensemble les pétoncles et la sauce.
3. Placez le tougan sur le plateau de cuisson, et versez le bouillon de poulet par-dessus. Mettez par-dessus les pétoncles et le gingembre.
4. Placez le riz lavé et l'eau dans le récipient intérieur et placez-le 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].
6. Lorsque la cuisson est terminée, saupoudrez avec l'huile de sésame et placez sur l'assiette à servir.

## Simmered sea bream Dorade mijotée

### Ingredients For 2 servings.

- Sea bream ..... 2 slices (approx. 7oz / 200g)
- Shredded ginger ..... 1 tablespoon

#### (Sauce)

- Sugar ..... 1 1/2 tablespoons
- Soy sauce ..... 1 1/2 tablespoons
- Mirin ..... 1 1/2 tablespoons
- Water ..... 3 tablespoons (50mL)

### Directions

1. Place the sea bream and ginger on the cooking plate. Pour well-mixed sauce evenly over the ingredients.
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] key.
4. When cooking is completed, place on the serving plate.

### Ingrédients Pour 2 portions.

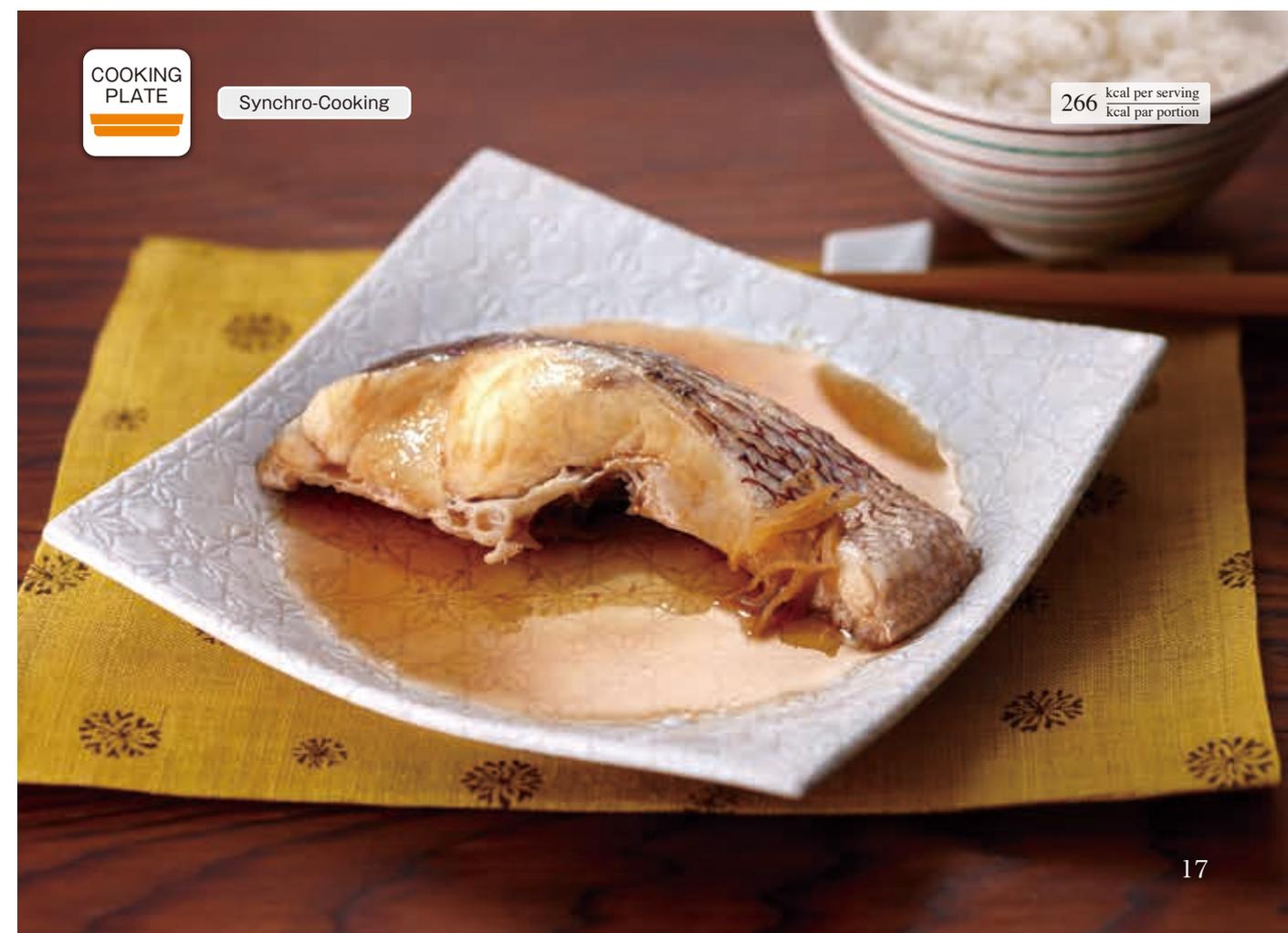
- Dorade ..... 2 tranches (environ 7oz / 200g)
- Gingembre haché ..... 1 cuillère à soupe

#### (Sauce)

- Sucre ..... 1 1/2 cuillères à soupe
- Sauce soya ..... 1 1/2 cuillères à soupe
- Mirin ..... 1 1/2 cuillères à soupe
- Eau ..... 3 cuillères à soupe (50mL)

### Instructions

1. Placez la dorade et le gingembre dans le plateau de cuisson. Versez la sauce bien mélangée de manière uniforme sur les ingrédients.
2. Placez le riz lavé et l'eau dans le récipient intérieur et placez-le 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].
4. Lorsque la cuisson est terminée, placez le tout sur l'assiette à servir.



COOKING  
PLATE

Synchro-Cooking

266 kcal per serving  
kcal par portion

## Steamed white fish Poisson blanc cuit à la vapeur

### Ingredients For 2 servings.

- White fish ..... 1/3 lb / 150g
- Salt ..... Splash
- Cooking sake ..... Splash
- Kombu ..... 1 piece 2 inch / 5cm square
- Tofu ..... 1/4 package (3 1/2oz / 100g)
- Napa cabbage (Chinese cabbage) ..... 1 leaf (3/4oz / 20g)
- Naganegi (white leek) ..... 1/8 cup (1/2oz / 10g)
- Shimeji ..... 1/8 cup (1/2oz / 10g)
- Carrot ..... 1/8 cup (1/2oz / 10g)

(Dipping sauce)

- Ponzu sauce (if not available, soy sauce and vinegar)

### Directions

1. Cut the white fish and tofu into bite size pieces.  
Cut the napa cabbage into slivers, and slice the naganegi diagonally.  
Divide the shimeji into small amounts and slice the carrot thinly.
2. Sprinkle the white fish with salt and cooking sake for seasoning.
3. Line the cooking plate with the dashi kombu, and place all ingredients on it.
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] key.
6. When cooking is completed, place on the serving plate.  
Serve with ponzu for dipping.

### Ingrédients Pour 2 portions.

- Poisson blanc ..... 1/3 lb (150g)
- Sel ..... Une pincée
- Saké de cuisson ..... Une pincée
- Kombu ..... 1 morceau 2 po carré / 5cm carré
- Tofu ..... 1/4 paquet (3 1/2oz ou 100g)
- Pé-tsaï (petsaï) ..... 1 feuille (3/4oz ou 20g)
- Naganegi (blanc de poireau) ..... 1/8 tasse (1/2oz ou 10g)
- Shimeji ..... 1/8 tasse (1/2oz ou 10g)
- Carotte ..... 1/8 tasse (1/2oz ou 10g)

(Trempelette)

- Sauce ponzu  
(si non disponible, alors de la sauce soya et du vinaigre)

### Instructions

1. Coupez le poisson blanc et le tofu en petits morceaux.  
Coupez le chou napa en lamelles et émincez le naganegi en diagonale.  
Divisez les shimeji en petites quantités et coupez la carotte en fines lamelles.
2. Saupoudrez le poisson blanc avec du sel et du saké de cuisson comme assaisonnements.
3. Alignez le plateau de cuisson avec le dashi kombu, et placez-y tous les ingrédients.
4. Placez le riz lavé et l'eau dans le récipient intérieur et placez-le 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].
6. Lorsque la cuisson est terminée, placez le tout sur l'assiette à servir.  
Servez avec la sauce ponzu comme trempelette.

COOKING  
PLATE

Synchro-Cooking

110 kcal per serving  
kcal par portion

## Simmered vegetables Légumes mijotés



26 kcal per serving  
kcal par portion

### Ingredients For 2 servings.

- Japanese or small eggplant ..... 4 (3 1/2oz / 100g)
- Green bell pepper ..... 1
- Shiitake mushroom ..... 2
- Myoga ..... 1

(Sauce)

- Salt ..... 1/4 teaspoon
- Soy sauce ..... 1/2 teaspoon
- Mirin ..... 1 teaspoon
- Dashi (Japanese soup stock) ..... 1/2 cup (100mL)

### Directions

1. Cut the eggplant into two vertical pieces, and then slice incisions in a lattice pattern. Cut the green bell peppers into chunks.  
Cut off the stem of the shiitake mushroom and cut it into 2 pieces.  
Cut the myoga into two vertical pieces.
2. Place the eggplant, green bell pepper, shiitake and myoga in the cooking plate. Pour the mixed sauce evenly over the ingredients.
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] key.
5. When cooking is completed, place on the serving bowl.

### Ingrédients Pour 2 portions.

- Petite aubergine ou aubergine japonaise ..... 4 unités (3 1/2oz ou 100g)
- Poivron vert ..... 1
- Champignon shiitake ..... 2
- Myoga ..... 1

(Sauce)

- Sel ..... 1/4 cuillère à thé
- Sauce soya ..... 1/2 cuillère à thé
- Mirin ..... 1 cuillère à thé
- Dashi (bouillon japonais) ..... 1/2 tasse (100mL)

### Instructions

1. Coupez l'aubergine en deux morceaux verticaux, et puis faites des incisions dans un motif en treillis. Coupez les poivrons verts en gros morceaux.  
Coupez la tige des champignons shiitake et coupez-les en 2 morceaux. Coupez le myoga en deux morceaux verticaux.
2. Placez l'aubergine, le poivron vert, le shiitake et le myoga dans le plateau de cuisson. Versez la sauce mélangée de manière uniforme sur les ingrédients.
3. Placez le riz lavé et l'eau dans le récipient intérieur et placez-le 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].
5. Lorsque la cuisson est terminée, placez dans le bol de service.

## Ingredients For 2 servings.

- Squash ..... 1/16 (1/3 lb / 150g)
- (Sauce)
- Sugar ..... 1 teaspoon
  - Usukuchi soy sauce ..... 1 teaspoon
  - Mirin ..... 1/2 teaspoon
  - Dashi (Japanese soup stock) ..... 1/3 cup (80mL)

## Directions

1. Remove the seeds and partially peel the squash so that the flavor can easily soak in. Then cut it into bite size pieces.
2. Place the squash in the cooking plate.  
Pour the mixed sauce evenly.
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] key.
5. When cooking is completed, place on the serving bowl.

## Ingédients Pour 2 portions.

- Potiron ..... 1/16 unité (1/3 lb ou 150g)
- (Sauce)
- Sucre ..... 1 cuillère à thé
  - Sauce soya usukuchi ..... 1 cuillère à thé
  - Mirin ..... 1/2 cuillère à thé
  - Dashi (bouillon japonais) ..... 1/3 tasse (80mL)

## Instructions

1. Enlevez les graines et pelez partiellement le potiron de manière à ce que la saveur puisse facilement s'imprégner.  
Puis coupez-le en petits morceaux.
2. Placez le potiron dans le plateau de cuisson.  
Versez de manière uniforme la sauce.
3. Placez le riz lavé et l'eau dans le récipient intérieur et placez-le 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].
5. Lorsque la cuisson est terminée, placez dans le bol de service.



COOKING  
PLATE

Synchro-Cooking

81 kcal per serving  
kcal par portion

## Ingredients For 4 servings.

- Beef (thinly sliced) ..... 1/2 lb / 200g
- Onion ..... 1 (8 3/4oz / 250g)
- Midium carrot ..... 1/2 (1 3/4oz / 50g)
- Midium potatoes ..... 2
- Snow peas ..... 12
- Vegetable oil ..... 1 tablespoon

## (Sauce)

- Sugar ..... 2 tablespoons
- Soy sauce ..... 3 tablespoons
- Cooking sake ..... 1 tablespoon
- Mirin ..... 2 tablespoons
- Dashi (Japanese soup stock) ..... 1 3/4 cups (400mL)

## Directions

1. Peel the potatoes and cut it into quarters. Cut the onion into 8 wedges.  
Chop the carrot then remove the strings from the snow peas and cut them into bite size pieces.
2. Heat the vegetable oil in a frying pan, and sauté the beef over medium heat, add the onion, carrot and potatoes.
3. Mix the ingredients of sauce well in the inner pot.  
Add the beef, onion, carrot and potatoes to the sauce.
4. Select the “Slow Cook • Steam” menu and heat it for 60 minutes.
5. When cooking is completed, put the snow peas in and close the lid and leave for 3 minutes.

## Ingédients Pour 4 portions.

- Bœuf (tranché finement) ..... 1/2 lb (200g)
- Oignon ..... 1 unité (8 3/4oz ou 250g)
- Carotte moyenne ..... 1/2 unité (1 3/4oz ou 50g)
- Pommes de terre moyennes ..... 2
- Pois mange-tout ..... 12
- Huile végétale ..... 1 cuillère à soupe

## (Sauce)

- Sucre ..... 2 cuillères à soupe
- Sauce soya ..... 3 cuillères à soupe
- Saké de cuisson ..... 1 cuillère à soupe
- Mirin ..... 2 cuillères à soupe
- Dashi (bouillon japonais) ..... 1 3/4 tasses (400mL)

## Instructions

1. Pelez les pommes de terre et coupez-les en quartiers.  
Coupez l'oignon en 8 quartiers. Hachez la carotte puis retirez les fils des pois mange-tout et coupez-les en petits morceaux.
2. Chauffez l'huile végétale dans une poêle à frire, et sautez le bœuf à feu moyen, ajoutez l'oignon, les carottes, et les pommes de terre.
3. Bien mélanger les ingrédients de la sauce dans le récipient intérieur.  
Ajoutez le bœuf, l'oignon, les carottes et les pommes de terre à la sauce.
4. Choisir le menu «Slow Cook • Steam» et faire cuire pendant 60 minutes.
5. Lorsque la cuisson est terminée, mettez-y les pois mange-tout et refermez le couvercle, puis laissez reposer durant 3 minutes.



Slow Cook • Steam

336 kcal per serving  
kcal par portion



Slow Cook • Steam

376 kcal per serving  
kcal par portion

### Ingredients For 4 servings.

- Cabbage ..... 8 leaves
- Sliced bacon ..... 8 slices
- Bouillon ..... 3 cups
- Salt ..... Pinch
- Ground black pepper ..... Pinch
- Bay leaf ..... 1
- Butter ..... 1/2 tablespoon
- Flour ..... 1/8 cup
- Tomato ketchup ..... A dash

#### (Stuffing)

- Ground beef ..... 1/4 lb / 100g
- Ground pork ..... 1/4 lb / 100g
- Sliced bacon ..... 2 slices
- Salt ..... Pinch
- Pepper powder ..... Pinch
- Nutmeg ..... Pinch
- Onion ..... 1/2
- Bread crumbs ..... 3 tablespoons
- Milk ..... 2 tablespoons
- Egg ..... 1/2  
Beaten

### Directions

1. Boil until the cabbage leaves become soft, and drain in a colander. Sprinkle with salt while they are hot to dehydrate them. Chop the onion and 2 slices of bacon finely. Soak the bread crumbs in milk.
2. Put the ground beef, ground pork and finely chopped bacon in a bowl. Add salt, pepper and nutmeg, and mix well until the mixture becomes sticky. Add the onion, bread crumbs and egg and mix well to combine. Divide the mixture evenly into 8 pieces for stuffing.
3. Shave off the stem of the cabbage leaf and dust its inside with flour. Wrap the stuffing in the leaf. Repeat until eight stuffed cabbages are made. Wrap each with a slice of bacon and attach with a toothpick.
4. Place the stuffed cabbages in the inner pot. Pour in the bouillon and put in the bay leaf and butter. Select the "Slow Cook • Steam" menu and heat it for 45 minutes.
5. When cooking is completed, add salt and pepper to taste and serve the dish with some ketchup on it.

### Ingrédients Pour 4 portions.

- Chou ..... 8 feuilles
- Bacon coupé en deux ..... 8 tranches
- Bouillon de poulet ..... 3 tasses
- Sel ..... Une pincée
- Poivre noir moulu ..... Une pincée
- Feuille de laurier ..... 1
- Beurre ..... 1/2 cuillère à soupe
- Farine ..... 1/8 tasse
- Ketchup de tomates ..... Un trait

#### (Farce)

- Bœuf haché ..... 1/4 lb (100g)
- Viande de porc hachée ..... 1/4 lb (100g)
- Bacon ..... 2 tranches
- Sel ..... Une pincée
- Poivre noir moulu ..... Une pincée
- Muscade ..... Une pincée
- Oignon ..... 1/2
- Chapelure ..... 3 cuillères à soupe
- Lait ..... 2 cuillères à soupe
- Œuf ..... 1/2  
Battu

### Instructions

1. Faites bouillir jusqu'à ce que les feuilles de chou deviennent molles et égouttez dans une passoire. Saupoudrez avec du sel pendant qu'elles sont chaudes afin de les déshydrater. Hachez finement l'oignon et le 2 tranches de bacon. Faites tremper la chapelure dans le lait.
2. Mélangez le bœuf haché, la viande de porc hachée et le bacon finement haché dans un bol. Ajoutez du sel, du poivre et de la muscade, et bien mélanger jusqu'à ce que le tout devienne collant. Ajoutez l'oignon, la chapelure et l'œuf et bien mélanger pour combiner ensemble. Divisez en 8 parties égales la préparation afin de l'utiliser comme farce.
3. Enlevez la tige de la feuille de chou et saupoudrez son intérieur avec de la farine. Enveloppez la farce avec la feuille. Répétez jusqu'à ce que vous ayez préparé huit choux farcis. Enveloppez chacun avec une tranche de bacon et maintenez en place avec un cure-dent.
4. Placez les choux farcis dans la casserole interne. Versez le bouillon de poulet et ajoutez la feuille de laurier et le beurre. Choisir le menu « Slow Cook • Steam » et faire cuire pendant 45 minutes.
5. Lorsque la cuisson est terminée, ajoutez du sel et du poivre au goût et servez avec une touche de ketchup.

# Gomoku rice (five ingredients rice)

## Riz gomoku (riz aux cinq ingrédients)



Sweet • Mixed

483 kcal per serving  
kcal par portion

### Ingredients For 4 servings.

- Rice ..... 3 rice cups  
Use the supplied measuring cup to measure rice.
  - Kombu ..... 1 piece 1 1/4 inch / 3cm square
  - Chicken thigh ..... 1/8 lb / 60g
- (Seasoning for chicken)
- Soy sauce ..... A dash
  - Cooking sake ..... A dash
- Abura-age (deep-fried tofu) ..... 1 (1/2oz / 15g)
  - Carrot ..... 1/3 cup (1 1/2oz / 40g)
  - Gobo (burdock root) ..... 1/4 cup (1oz / 30g)
- (Vinegar water)
- Vinegar ..... 1/2 teaspoon
  - Water ..... 3/4 cup
- Konnyaku ..... 1/8(1oz / 30g)
  - Dried shiitake ..... 2
  - Snow peas ..... 8
- (Sauce)
- Salt ..... 1/2 teaspoon
  - Soy sauce ..... 2 tablespoons
  - Cooking sake ..... 2 tablespoons

### Directions

1. Cut the chicken thigh into small bite size pieces, and season it with sake and soy sauce.  
Rinse off the 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 inch (3cm) long rectangles.
2. 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 them. Cut off the stems, and then slice the caps into small pieces.  
Wash it with water, and cut it in the same way as the carrot.
3. Remove the strings from the snow peas and boil them in salted water.  
After this, put the snow peas in cold water so they retain their color, and then cut them into thin pieces.
4. Wash and drain rice and add to inner pot with sauce.  
Add water to the 3 cup level of the [Plain] scale and mix well.
5. Put all ingredients (except snow peas) on the rice.  
Select the “Sweet • Mixed” menu and press the [Start] key.
6. When cooking is completed, remove the kombu and add the snow peas.  
Mix all ingredients in the inner pot, and place on the serving bowl.

### Ingrédients Pour 4 portions.

- Riz (riz rond) ..... 3 tasses de riz  
Veuillez utiliser le pot-verseur gradué inclus.
  - Kombu ..... 1 morceau 1 1/4 po carré / 3cm carré
  - Cuisse de poulet ..... 1/8 lb (60g)
- (Assaisonnement pour poulet)
- Sauce soya ..... Un trait
  - Saké de cuisson ..... Un trait
- Aburaage (tofu frit) ..... 1 unité (1/2oz ou 15g)
  - Carotte ..... 1/3 tasse (1 1/2oz ou 40g)
  - Gobo (racine de bardane) ..... 1/4 tasse (1oz ou 30g)
- (Eau vinaigrée)
- Vinaigre ..... 1/2 cuillère à thé
  - Eau ..... 3/4 tasse
- Konnyaku ..... 1/8 unité (1oz ou 30g)
  - Shiitake séché ..... 2
  - Pois mange-tout ..... 8
- (Sauce)
- Sel ..... 1/2 cuillère à thé
  - Sauce soya ..... 2 cuillères à soupe
  - Saké de cuisson ..... 2 cuillères à soupe

### Instructions

1. Coupez la cuisse de poulet en petits morceaux et assaisonnez-la avec du saké et de la sauce soja.  
Retirez l'excès d'huile de l'aburaage.  
Coupez-le en deux moitiés dans le sens de la longueur, puis en fines lamelles.  
Pelez la carotte et coupez-la en longs rectangles de 1 1/4 po (3cm).
2. Pelez la peau de la gobo en utilisant le dos d'un couteau.  
Puis, râpez-la en fines lamelles et trempez-la dans de l'eau vinaigrée.  
Faites bouillir le konnyaku pendant 4 à 5 minutes.  
Ensuite, lavez-le avec de l'eau et coupez-le de la même manière que la carotte.  
Faites tremper les shiitakes séchés dans de l'eau pour les réhydrater et les ramollir.  
Coupez les pieds, puis émincez les chapeaux en petits morceaux.
3. Enlevez les fils des pois mange-tout et faites-les bouillir dans de l'eau salée.
4. Lavez et rincez le riz et l'ajouter au récipient intérieur avec la sauce.  
Ajoutez de l'eau au niveau de tasse 3 de l'échelle [Plain] et bien mélanger.
5. Mettez tous les ingrédients (sauf les pois mange-tout) sur le riz.  
Choisissez l'option de menu «Sweet • Mixed» et appuyez sur la touche [Start].
6. Lorsque la cuisson est terminée, enlevez le kombu et rajoutez les pois mange-tout.  
Mélangez tous les ingrédients dans le récipient intérieur, et placez le tout dans le bol de service.

# Simmered yellowtail with radish

## Limande à queue jaune mijotée avec des radi

### Ingredients For 4 servings.

- Post-filleted yellowtail fish scraps ..... 21oz (600g)
  - Salt ..... To taste
  - Japanese radish ..... 14oz (400g)
  - Ginger strips ..... 0.7oz (20g)
  - Green onion, chopped ..... 4 tablespoons
- (Condiment)
- Water ..... 13.5 fl.oz (400mL)
  - Cooking sake ..... 4 tablespoons
  - Mirin ..... 4 tablespoons
  - Soy sauce ..... 6 tablespoons
  - Sugar ..... 4 teaspoons

### Directions

1. Cut the post-filleted yellowtail fish scraps into large chunks, and season them with salt. Leave them for a while.
2. Pour hot water over 1, and then rinse it in cold water.
3. Peel off the thick outer layer of the radish, and cut the inside part into large bite-size pieces.
4. Mix condiment in the inner pot, and add 2, 3, and some strips of ginger. Select the “Slow Cook • Steam” menu and heat for 50 minutes.
5. When cooking is completed, place the dish on a serving plate. Garnish with chopped green onion.

### Ingrédients Pour 4 portions.

- Morceaux de limande à queue jaune préparés en filets ..... 21oz (600g)
  - Sel ..... Au goût
  - Radis japonais ..... 14oz (400g)
  - Lamelles de gingembre ..... 0.7oz (20g)
  - Oignon vert, finement haché ..... 4 cuillères à table
- (Assaisonnements)
- Eau ..... 13.5 fl.oz (400mL)
  - Saké de cuisson ..... 4 cuillères à table
  - Mirin ..... 4 cuillères à table
  - Sauce soya ..... 6 cuillères à table
  - Sucre ..... 4 cuillères à thé

### Instructions

1. Couper les parts de limande à queue jaune préparés en filets en gros morceaux et les saler. Les réserver un moment.
2. Verser de l'eau chaude sur 1, puis rincer à l'eau froide.
3. Éplucher la peau épaisse extérieure du radis, puis découper la partie intérieure en morceaux de la taille d'une grosse bouchée.
4. Mélanger assaisonnements dans le pot intérieur, et ajouter 2, 3, et quelques lamelles de gingembre. Choisir le menu « Slow Cook • Steam » et faire cuire pendant 50 minutes.
5. Lorsque la cuisson est terminée, placer le plat sur une assiette de service. Garnir d'oignon vert haché.



Slow Cook • Steam

304 kcal per serving  
kcal par portion

# Sekihan (red bean rice)

## Sekihan (riz aux haricots rouges)

### Ingredients For 4 servings.

- Glutinous rice ..... 3 cups  
Use the supplied measuring cup to measure rice.
- Azuki beans ..... 2.8oz (80g)
- Sesame and salt ..... To taste

### Directions

1. Wash azuki beans. Put them with five times the amount of water in a pan over heat. When brought to a boil, drain the water. Add another five times the amount of water to the pan over high heat until the beans are boiled hard.
2. Separate the beans from the boiled water. Take the boiled water in a bowl, and repeat scooping and pouring with a ladle so that the boiled water comes in contact with the air and is cooled quickly.
3. Wash glutinous rice in the ceramic inner pot. Add the water (used for boiling azuki beans) up to level 3 of the [Sweet] scale (if the water does not reach this level, add more water), and mix well.
4. Place the azuki beans from 2 onto 3. Select the “Sweet • Mixed” menu and press the [Start] key.
5. When cooking is completed, mix all ingredients with soft strokes. Place the dish on a serving plate and sprinkle it with sesame and salt.

### Ingrédients Pour 4 portions.

- Riz gluant ..... 3 tasses  
Veuillez utiliser le pot-verseau gradué inclus.
- Haricots Azuki (rouges) ..... 2.8 oz (80g)
- Sésame et sel ..... Une pincée

### Instructions

1. Laver les haricots azuki. Les mettre dans une casserole sur le feu avec cinq fois leur quantité d'eau. Les amener à ébullition et les égoutter. Ajouter à nouveau cinq fois leur quantité d'eau dans la casserole sur feu vif jusqu'à ce que les haricots soient durs.
2. Séparer les haricots de l'eau bouillie. Mettre l'eau bouillie dans un bol, écoper à nouveau et verser avec une louche de sorte que l'eau bouillie entre en contact avec l'air et se refroidisse rapidement.
3. Laver le riz gluant dans le récipient intérieur. Ajouter l'eau (utilisée pour faire bouillir les haricots azuki) jusqu'au niveau 3 de l'échelle [Sweet] et bien mélanger. Si l'eau n'atteint pas ce niveau, ajouter plus d'eau.
4. Mettre les haricots azuki sur le dessus du riz. Choisir le menu «Sweet • Mixed» et appuyer sur la touche [Start].
5. Lorsque la cuisson est terminée, mélanger doucement tous les ingrédients. Les placer sur le plat de service et saupoudrer de sésame et de sel.



Sweet • Mixed

494 kcal per serving  
kcal par portion