



C O O K B O O K



INDEX INDEX

	Recipe No. Recette No.		
COOKING PLATE PLATEAU DE CUISSON	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 PLATEAU DE CUISSON	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	Simmered Yellowtail with Radish	Limande à queue jaune mijotée avec des radi 23
	24	Gomoku Rice (Five Ingredients Rice)	Riz gomoku (riz aux cinq ingrédients) 24
	25	Sekihan (red bean rice)	Sekihan (riz aux haricots rouges) 25

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 “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 “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 “Plain/Synchro-Cooking” menu and press the [Start] key. Choisissez l'option de menu «Plain/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 JBV-S10U, JBV-S18U.
※La photo ci-dessus est le type JBV-S10U, JBV-S18U.

Herbed Pork Medallions

Médillons de porc aux fines herbes



COOKING
PLATE
PLATEAU
DE CUISSON

Plain/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 “Plain/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.

- Médillon 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
 - Tomate 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 « Plain/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 "Plain/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 « Plain/Synchro-Cooking » et appuyez sur la touche [Start].
5. Lorsque la cuisson est terminée, placez le plat sur une assiette de service.

COOKING
PLATE
PLATEAU
DE CUISSON

Plain/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 "Plain/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 « Plain/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
PLATEAU
DE CUISSON

Plain/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
PLATEAU
DE CUISSON

Plain/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 “Plain/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.

- 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 « Plain/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
PLATEAU
DE CUISSON

Plain/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 “Plain/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.

Ingrédients 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 « Plain/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

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

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 "Plain/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.

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 « Plain/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
PLATEAU
DE CUISSON

Plain/Synchro-Cooking

425 kcal per serving
kcal par portion

Avocado Cauliflower Shrimp Salad

Salade d' avocat avec chou-fleur et crevettes



COOKING
PLATE
PLATEAU
DE CUISSON

Plain/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 "Plain/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 « Plain/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 “Mixed • Sweet” 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 «Mixed • Sweet» 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.



Mixed-Sweet

200 kcal per serving
kcal par portion

Instructions

1. Mettre le couscous perlé, le bouillon de poulet et l'ail épluché avec du sel et du poivre dans le récipient intérieur, et bien mélanger le tout. Choisissez l'option du menu « Quick » et appuyez sur la touche [Start].
2. Faire tremper les tomates séchées dans l'huile pour les ramollir. Les retirer de l'huile, puis les couper en tranches.
3. Couper les tomates cerises en deux. Émietter la feta.
4. Mélanger soigneusement les ingrédients de la vinaigrette.
5. Lorsque la cuisson de 1 est terminée, le placer sur une assiette. Mélanger les épinards et les feuilles de basilic, 2, 3 puis servir avec 4.

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

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

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.

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
PLATEAU
DE CUISSON

Plain/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
Cut into smaller bite-size pieces.
- Onion 3/4 cup (2 3/4oz / 80g)
Sliced
- Egg (M size) 2
Beaten*

(Sauce)

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

(Toppings)

- Egg yolk 2
- Mitsuha (Japanese wild parsley) 4
Cut into an inch / 2.5cm pieces.

Directions

1. 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.
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 "Plain/Synchro-Cooking" menu and press the [Start] key.
4. 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 mitsuha on top. 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)
Coupez en des morceaux de la grosseur d'une petite bouchée.
- Oignon 3/4 tasse (2 3/4oz ou 80g)
Découpé
- Œuf (M grandeur) 2
Battu*

(Sauce)

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

(Garnitures)

- Jaune d'œuf 2
- Mitsuha (musinéon divariqué japonais) 4
Unités coupées en morceaux de 2,5cm (1 po).

Instructions

1. 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.
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 « Plain/Synchro-Cooking » et appuyez sur la touche [Start].
4. 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 par-dessus avec du mitsuha. Placez au centre un jaune d'œuf.

* 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
PLATEAU
DE CUISSON

Plain/Synchro-Cooking

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

Ingredients For 2 servings.

- Beef 1/3 lb / 160g
Thinly sliced.
 - Onion 1/2 cup (1 3/4oz / 50g)
Sliced
- (Sauce)
- Sugar 1/2 tablespoon
 - Soy sauce 1 tablespoon
 - Mirin 1 tablespoon

Ingrédients Pour 2 portions.

- Bœuf 1/3 lb (160g)
Tranché finement.
 - Oignon 1/2 tasse (1 3/4oz ou 50g)
Découpé
- (Sauce)
- Sucre 1/2 cuillère à soupe
 - Sauce soya 1 cuillère à soupe
 - Mirin 1 cuillère à soupe

Directions

1. Put all ingredients and the sauce in a bowl and mix well. Transfer to the 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 “Plain/Synchro-Cooking” menu and press the [Start] key.
4. 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.

Instructions

1. Placez tous les ingrédients et la sauce dans un bol puis bien mélanger. Transférez au plateau de cuisson.
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 « Plain/Synchro-Cooking » et appuyez sur la touche [Start].
4. 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)
Chopped finely
 - Carrot 1/8 cup (3/4oz / 20g)
Chopped finely
- (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.
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 “Plain/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)
Haché finement
 - Carotte 1/8 tasse (3/4oz ou 20g)
Haché finement
- (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.
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 cuiseur à riz.
4. Placez le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisissez l'option de menu « Plain/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
PLATEAU
DE CUISSON

Plain/Synchro-Cooking

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





COOKING
PLATE
PLATEAU
DE CUISSON

Plain/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)
Chopped finely
- Egg 1/2
- Bread crumbs 3 tablespoons
Soaked in milk
- Milk 1 tablespoon

(Sauce)

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

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)
Haché finement
- Œuf 1/2
- Chapelure 3 cuillères à soupe
Trempees avec de lait
- 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

Directions

1. 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 1 inch / 2.5cm in diameter.
2. Place the meatballs, leaving a space between them on the cooking plate, and pour well-mixed sauce over them.
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 “Plain/Synchro-Cooking” menu and press the [Start] key.
5. When cooking is completed, place on the serving plate.

Ingredients For 2 servings.

- Chicken thigh 1/3 lb / 140g
Cut into 3/4 inch / 2cm wide pieces.
 - Mushrooms (shimeji, maitake, shiitake, etc.) 1/2 cup (2 1/2oz / 70g)
 - Naganegi (white leek) 1/8 cup (3/4oz / 20g)
Sliced diagonally
- (Sauce)
- Sugar 1 teaspoon
 - Vinegar 1 teaspoon
 - Soy sauce 1 tablespoon
 - Doubanjiang (chili bean sauce) 1 teaspoon
 - Sesame oil 1 teaspoon

Directions

1. Put the chicken, mushroom, naganegi and sauce in a bowl and mix well. Transfer to the 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 “Plain/Synchro-Cooking” menu and press the [Start] key.
4. When cooking is completed, place on the serving plate.

Ingrédients Pour 2 portions.

- Cuisse de poulet 1/3 lb (140g)
Coupez en des morceaux larges de 3/4 po (2cm).
 - Champignons (shimeji, maitake, shiitake, etc.) 1/2 tasse (2 1/2oz ou 70g)
 - Naganegi (blanc de poireau) 1/8 tasse (3/4oz ou 20g)
Découpé diagonalement
- (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. Placez le poulet, les champignons, le naganegi et la sauce dans un bol puis bien mélanger. Transférez au plateau de cuisson.
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 « Plain/Synchro-Cooking » et appuyez sur la touche [Start].
4. Lorsque la cuisson est terminée, placez le tout sur l'assiette à servir.



COOKING
PLATE
PLATEAU
DE CUISSON

Plain/Synchro-Cooking

186 kcal per serving
kcal par portion

Instructions

1. 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.
2. Placez les boulettes de viande, en les espaçant, sur le plateau de cuisson, et versez par-dessus la sauce bien mélangée.
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 « Plain/Synchro-Cooking » et appuyez sur la touche [Start].
5. Lorsque la cuisson est terminée, placez le tout sur l'assiette à servir.

Tougan and Scallops

Tougan et pétoncles



COOKING
PLATE
PLATEAU
DE CUISSON

Plain/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)
Cut into quarter-rounds.
- 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. Mix the scallops and the sauce.
2. Place the tougan on the cooking plate, and pour the chicken stock over it. Put the scallops and ginger on top.
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 “Plain/Synchro-Cooking” menu and press the [Start] key.
5. 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)
Coupez en des quartiers ronds.
- Pétoncles (en boîte métallique) 1/2 tasse (2 3/4oz ou 80g)
- Gingembre haché ... 1/2 cuillère à soupe

(Sauce)

- Sucre Une pincée
- Sel Au goût
- 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. Mélangez ensemble les pétoncles et la sauce.
2. Placez le tougan sur le plateau de cuisson, et versez le bouillon de poulet par-dessus. Mettez par-dessus les pétoncles et le gingembre.
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 « Plain/Synchro-Cooking » et appuyez sur la touche [Start].
5. 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 “Plain/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 « Plain/Synchro-Cooking » et appuyez sur la touche [Start].
4. Lorsque la cuisson est terminée, placez le tout sur l'assiette à servir.



COOKING
PLATE
PLATEAU
DE CUISSON

Plain/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
Cut into bite-size pieces.
 - Salt Splash
 - Cooking sake Splash
 - Dashi kombu 1 piece
2 inch/5cm square
 - Tofu 1/4 package (3 1/2oz / 100g)
Cut into bite-size pieces.
 - Napa cabbage (Chinese cabbage)
..... 1 leaf (3/4oz / 20g)
Shaved
 - Naganegi (white leek)
..... 1/8 cup (1/2oz / 10g)
Sliced diagonally
 - Shimeji 1/8 cup (1/2oz / 10g)
Divide into small amounts
 - Carrot 1/8 cup (1/2oz / 10g)
Sliced
- (Dipping sauce)
- Ponzu sauce
(if not available, soy sauce and vinegar)

Directions

1. Sprinkle the white fish with salt and cooking sake for seasoning.
2. Line the cooking plate with the dashi kombu, and place all ingredients on it.
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 "Plain/Synchro-Cooking" menu and press the [Start] key.
5. When cooking is completed, place on the serving plate. Serve with ponzu for dipping.

Ingrédients Pour 2 portions.

- Poisson blanc 1/3 lb (150g)
Coupé en des morceaux gros comme une bouchée.
 - Sel Une pincée
 - Saké de cuisson Une pincée
 - Dashi kombu 1 morceau
2 po carré (5cm carré)
 - Tofu 1/4 paquet (3 1/2oz ou 100g)
Coupé en des morceaux gros comme une bouchée.
 - Pé-tsai (petsai)
..... 1 feuille (3/4oz ou 20g)
Râpé
 - Naganegi (blanc de poireau)
..... 1/8 tasse (1/2oz ou 10g)
Découpé diagonalement
 - Shimeji 1/8 tasse (1/2oz ou 10g)
Divisez en de petites quantités
 - Carotte 1/8 tasse (1/2oz ou 10g)
Découpé
- (Trempepette)
- Sauce ponzu
(si non disponible, alors de la sauce soya et du vinaigre)

Instructions

1. Saupoudrez le poisson blanc avec du sel et du saké de cuisson comme assaisonnements.
2. Aligned le plateau de cuisson avec le dashi kombu, et placez-y tous 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 « Plain/Synchro-Cooking » et appuyez sur la touche [Start].
5. Lorsque la cuisson est terminée, placez le tout sur l'assiette à servir. Servez avec la sauce ponzu comme trempepette.



COOKING
PLATE
PLATEAU
DE CUISSON

Plain/Synchro-Cooking

26 kcal per serving
kcal par portion

Ingredients For 2 servings.

- Japanese or small eggplant 4 (3 1/2oz / 100g)
Cut into two vertical pieces, and then slice incisions in a lattice pattern.
 - Green bell pepper 1
Chopped
 - Shiitake mushroom 2
Cut off the stem and cut into 2 pieces.
 - Myoga 1
Cut into two vertical pieces.
- (Sauce)
- Salt 1/4 teaspoon
 - Soy sauce 1/2 teaspoon
 - Mirin 1 teaspoon
 - Dashi (Japanese soup stock)
..... 1/2 cup (100mL)

Directions

1. Place the eggplant, green bell pepper, shiitake and myoga in the cooking plate. Pour the 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 "Plain/Synchro-Cooking" menu and press the [Start] key.
4. 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)
Coupez en deux morceaux verticaux, et puis faites des incisions dans un motif en treillis.
 - Poivron vert 1
Haché
 - Champignon shiitake 2
Enlevez le pied et coupez en 2 morceaux.
 - Myoga 1
Coupez en deux morceaux verticaux.
- (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. 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.
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 « Plain/Synchro-Cooking » et appuyez sur la touche [Start].
4. Lorsque la cuisson est terminée, placez dans le bol de service.



COOKING
PLATE
PLATEAU
DE CUISSON

Plain/Synchro-Cooking

110 kcal per serving
kcal par portion

Simmered Squash Potiron mijoté

Ingredients For 2 servings.

- Squash 1/16 (1/3 lb / 150g)
Remove seeds and partially peel so that the flavor can easily soak into the pumpkin. Cut into bite-size pieces.

- (Sauce)
- Sugar 1 teaspoon
 - Usukuchi soy sauce 1 teaspoon
 - Mirin 1/2 teaspoon
 - Dashi (Japanese soup stock) 1/3 cup (80mL)

Ingrédients Pour 2 portions.

- Potiron 1/16 unité (1/3 lb ou 150g)
Enlevez les graines et pelez partiellement afin que la saveur puisse facilement tremper dans la citrouille. Coupez en des morceaux gros comme une bouchée.

- (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)

Directions

1. Place the squash in the cooking plate. Pour the mixed sauce evenly.
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 “Plain/Synchro-Cooking” menu and press the [Start] key.
4. When cooking is completed, place on the serving bowl.

Instructions

1. Placez le potiron dans le plateau de cuisson. Versez de manière uniforme la sauce.
2. Placez le riz lavé et l'eau dans le récipient intérieur et placez-le dans le cuseur à riz.
3. Placez le plateau de cuisson dans le récipient intérieur. Choisissez l'option de menu « Plain/Synchro-Cooking » et appuyez sur la touche [Start].
4. Lorsque la cuisson est terminée, placez dans le bol de service.



COOKING
PLATE
PLATEAU
DE CUISSON

Plain/Synchro-Cooking

81 kcal per serving
kcal par portion

Nikujaga (Simmered Meat and Potatoes) Nikujaga (viandes et pommes de terre mijotées)

Ingredients For 4 servings.

- Beef 1/2 lb / 200g
Thinly sliced.
- Onion 1 (8 3/4oz / 250g)
Cut evenly into 8 wedges.
- Midium carrot 1/2 (1 3/4oz / 50g)
Chopped
- Midium potatoes 2
Peel and cut into 4 pieces.
- Snow peas 12
Remove the string and cut into bite-sized pieces.
- 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. Heat the vegetable oil in a frying pan, and sauté the beef over medium heat, add the onion, carrot and potatoes.
2. Mix the ingredients of sauce well in the inner pot. Add the beef, onion, carrot and potatoes to the sauce.
3. Select the “Slow Cook” menu and heat it for 60 minutes.
4. When cooking is completed, put the snow peas in and close the lid and leave for 3 minutes.

Ingrédients Pour 4 portions.

- Bœuf 1/2 lb (200g)
Tranché finement.
- Oignon 1 unité (8 3/4oz ou 250g)
Coupé de manière égale en 8 morceaux.
- Carotte moyenne 1/2 unité (1 3/4oz ou 50g)
Hachée
- Pommes de terre moyennes 2
Pelez et coupez en 4 morceaux.
- Pois mange-tout 12
Enlevez les fils longitudinaux de la cosse et coupez en morceaux de la grosseur d'une bouchée.
- 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. 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.
2. 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.
3. Choisir le menu «Slow Cook» et faire cuire pendant 60 minutes.
4. Lorsque la cuisson est terminée, mettez-y les pois mange-tout et refermez le couvercle, puis laissez reposer durant 3 minutes.



Slow Cook

336 kcal per serving
kcal par portion



Ingredients For 4 servings.

- Cabbage 8 leaves
Boil until they get soft, and drain in a colander. Sprinkle with salt while they are hot to dehydrate.
- 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 slice
Chopped finely
- Salt Pinch
- Pepper powder Pinch
- Nutmeg Pinch
- Onion 1/2
Chopped finely
- Bread crumbs 3 tablespoons
Soaked in milk
- Milk 2 tablespoons
- Egg 1/2
Beaten

Directions

1. 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.
2. 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.
3. Place the stuffed cabbages in the inner pot. Pour in the bouillon and put in the bay leaf and butter. Select the “Slow Cook” menu and heat it for 45 minutes.
4. 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
Faites bouillir Jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres, puis égouttez-les dans une passoire. Saupoudrez avec du sel alors qu'elles sont chaudes afin de les déshydrater.
- 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 tranche
Haché finement
- Sel Une pincée
- Poivre noir moulu ... Une pincée
- Muscade Une pincée
- Oignon 1/2
Haché finement
- Chapelure ... 3 cuillères à soupe
Trempees avec de lait
- Lait 2 cuillères à soupe
- Œuf 1/2
Battu

Instructions

1. 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.
2. 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.
3. 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 » et faire cuire pendant 45 minutes.
4. Lorsque la cuisson est terminée, ajoutez du sel et du poivre au goût et servez avec une touche de ketchup.

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” 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 » 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.



Gomoku Rice (Five Ingredients Rice)

Riz gomoku (riz aux cinq ingrédients)



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
Cut into small bite size pieces and seasoned.
- (Seasoning for chicken)
- Soy sauce A dash
 - Cooking sake A dash
- Abura-age (deep-fried tofu) 1 (1/2oz / 15g)
Pour hot water over it to rinse off excess oil.
Cut into two vertical pieces, then cut into bar rectangles.
 - Carrot 1/3 cup (1 1/2oz / 40g)
Cut into 1 1/4 inch/3cm long bar rectangles.
 - Gobo (burdock root) 1/4 cup (1oz / 30g)
Shave the skin off using the back of a knife.
Then, shred the body into thin strips and soak in the vinegar water.

(Vinegar water)

- Vinegar 1/2 teaspoon
 - Water 3/4 cup
 - Konnyaku 1/8(1oz / 30g)
Put in cold water in a pan and heat to a boil for 4 to 5 minutes. Wash with water and cut into 1inch / 2.3cm long bar rectangles.
 - Dried shiitake 2
Soak in water to rehydrate and soften. Cut off the stem and slice into pieces.
 - Snow peas 8
Remove the string and boil in water with salt. After boiling, put in cold water and cut into thin pieces.
- (Sauce)
- Salt 1/2 teaspoon
 - Soy sauce 2 tablespoons
 - Cooking sake 2 tablespoons

Directions

1. 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.
2. Put all ingredients (except snow peas) on the rice. Select the “Mixed • Sweet” menu and press the [Start] key.
3. 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)
Coupez en de petits morceaux de la grosseur d'une bouchée puis assaisonnés.
- (Assaisonnement pour poulet)
- Sauce soya Un trait
 - Saké de cuisson Un trait
- Aburaage (tofu frit) 1 unité (1/2oz ou 15g)
Versez par-dessus de l'eau chaude pour rincer l'excédent d'huile. Coupez en deux pièces verticales, puis coupez en barres rectangulaires.
 - Carotte 1/3 tasse (1 1/2oz ou 40g)
Coupez en barres rectangulaires longues de 3cm (1 1/4 po).
 - Gobo (racine de bardane) 1/4 tasse (1oz ou 30g)
Pelez la peau en utilisant le dos d'un couteau. Puis, râpez le corps en de minces lamelles et trempez dans l'eau vinaigrée.

(Eau vinaigrée)

- Vinaigre 1/2 cuillère à thé
 - Eau 3/4 tasse
 - Konnyaku 1/8 unité (1oz ou 30g)
Versez de l'eau froide dans une casserole et portez à ébullition durant 4 à 5 minutes. Lavez avec de l'eau et coupez en longues barres rectangulaires de 2,3cm (1 po).
 - Shiitake séché 2
Trempez dans de l'eau pour les réhydrater et les ramollir. Enlevez le pied et coupez-les en morceaux.
 - Pois mange-tout 8
Enlevez les fils longitudinaux de la cosse et faites bouillir dans de l'eau avec du sel. Après ébullition, versez de l'eau froide et coupez en morceaux minces.
- (Sauce)
- Sel 1/2 cuillère à thé
 - Sauce soya 2 cuillères à soupe
 - Saké de cuisson 2 cuillères à soupe

Instructions

1. 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.
2. Mettez tous les ingrédients (sauf les pois mange-tout) sur le riz. Choisissez l'option de menu «Mixed • Sweet» et appuyez sur la touche [Start].
3. 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.

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 “Mixed • Sweet” 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-verseur 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 «Mixed • Sweet» 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.



