

# 電子レンジで COOL CHOICE !

COOL  
CHOICE

野菜の下ごしらえや冷凍食品のあたためなどに利用しましょう

## 〈電子レンジでおすすめの使い方〉



野菜などの下ごしらえに電子レンジを使いましょう。  
時間短縮にもなり、ビタミンCの損失が抑えられます。

突沸(とっぶつ)や  
食品の発煙や発火に気を付けて!



あたためるときは、食品の加熱しすぎに注意しま  
しょう。時間設定は短めにして様子を見ながら加  
熱しましょう。

液体の食品をあた  
めるときは、丸い容器  
に入れ、途中でかき混  
ぜると、ムラをおさ  
え、速く加熱できま  
す。



## 〈オーブン調理でおすすめの使い方〉



オーブンで調理するときは、なるべく大きさや  
厚さをそろえ、ぎっしり並べすぎないようにし  
ましょう。



(庫内の温度が下がり調理時間が長くなります。)

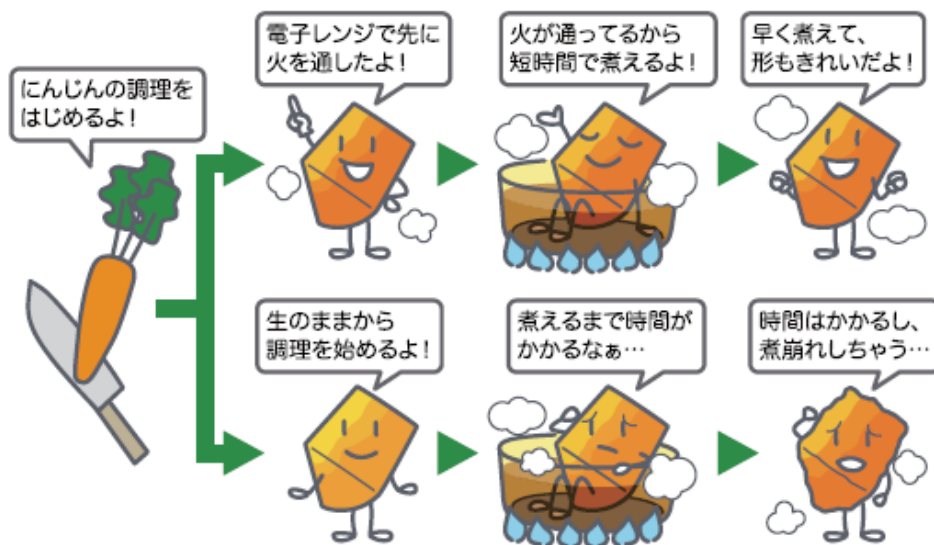
オーブンで調理中は、ドアを頻繁に開閉したり、  
長時間あけておいたりしないようにしましょう。

## ● 野菜の上手な下ごしらえポイント

- 洗った後の水気を残しておく。
- 厚みや大きさをそろえる。
- 加熱の途中で裏返したり、かき混ぜたりする。
- アクの強い野菜は、加熱後水にさらしてアクを抜く。

## ● 上手に解凍

半解凍した後、自然解凍すると味もよく、節電の効果があります。



## ● 料理の仕上げに

煮込み料理の野菜はチンしてから鍋へ。煮崩れも少ないようです。

中までしっかり火を通したい時は、焦げ目をきれいにつけたあと、電子レンジへ。ガス代の大幅節約になります。

### ● 葉菜（ほうれん草、キャベツ）の場合

【ガスコンロ】

年間でガス 8.32 m<sup>3</sup> 約 1,500 円

【電子レンジ】

年間で電気 13.21 kWh 約 360 円

比較検討!

【ガスコンロ】から【電子レンジ】に変えた場合  
年間差額 約1,140 円節約 原油換算6.32 ℓ  
CO<sub>2</sub> 削減量7.8 kg

### ● 根菜（ジャガイモ、里芋）の場合

【ガスコンロ】

年間でガス 9.48 m<sup>3</sup> 約 1,710 円

【電子レンジ】

年間で電気 22.01 kWh 約 590 円

比較検討!

【ガスコンロ】から【電子レンジ】に変えた場合  
年間差額 約1,120 円節約 原油換算5.45 ℓ  
CO<sub>2</sub> 削減量12.9 kg

### ● 果菜（ブロッコリー、カボチャ）の場合

【ガスコンロ】

年間でガス 9.10 m<sup>3</sup> 約 1,640 円

【電子レンジ】

年間で電気 15.13 kWh 約 410 円

比較検討!

【ガスコンロ】から【電子レンジ】に変えた場合  
年間差額 約1,230 円節約 原油換算6.75 ℓ  
CO<sub>2</sub> 削減量8.9 kg

※100g の食材を、1 ℓの水（27℃程度）に入れ沸騰させて煮る場合と、電子レンジで下ごしらえをした場合を比較（食材の量等により異なります。）（365日、1日1回使用）

上手な使い方のデータは一般財団法人 省エネルギーセンターの実測値を使用しています。