

ちょっとしたことで

エコな暮らし

手軽で便利。省エネにも役立つ。

電子レンジで簡単!

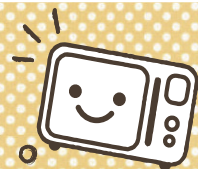
野菜のスピード下ごしらえ。

ちょっとしたことも、みんなの“アクション”で大きな効果に。

すぐにできるエコ・アクション

電子レンジで簡単!

野菜のスピード下ごしらえ。



料理の時に意外と手間がかかるのが野菜の下ごしらえ。

電子レンジで簡単に下ごしらえが出来るのをご存知ですか?

電子レンジは野菜自身の水分で調理するので、

わざわざお湯を沸かしたりする手間を省くことができ、

短時間で加熱することで、

野菜の栄養素の損失を最小限に抑えられます。

また、全体の調理時間が短くなるので、省エネにもなるんですよ。

おいしくて簡単な
レシピをつくりました!

監修
料理研究家・管理栄養士

いせき きみこ
伊勢木 紀三子さん



幼い頃から料理に関する興味が深く、料理研究家に
師事、雑誌編集の仕事をした後、独立。現在は雑誌や
テレビなどで活躍のほか、管理栄養士として食事
や運動の面から生活習慣病予防の指導等も行う。

電子レンジでの 野菜の下ごしらえの基本ルール! ラップかポリ袋に入れて加熱。

電子レンジは野菜の水分で火を通すので、
水分の蒸発をできるだけ防ぐために、
ラップに包むか、ポリ袋に入れて加熱します。
それをしないと加熱ムラや蒸発しすぎて、
パサついてしまいます。



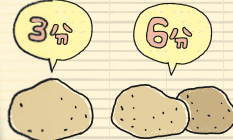
注意!

ラップおよびポリ袋は電子レンジ対応の
ものをお使いください。容器に入れる場合
は耐熱製のものを使用し、金属性の模様
の入っていないものをお使いください。

どのくらい加熱するかは、 野菜ごとに違ってきます。

電子レンジは食品自体の水分の発熱によって調理するので、
野菜の種類、火が通りやすいかそうでないかによって、
加熱時間が変わってきます。

分量が重くなれば、そのぶん加熱時間も長くなります。



注意!

今回は600Wの電子レンジを
使った加熱時間を表示してい
ます。お持ちの電子レンジが
500Wの場合は1.2倍、700W
の場合は0.8倍に計算した時間
を目安にして加熱してください。

ホウレン草、キャベツ などの葉野菜。モヤシ、ニラなども

洗ってラップかポリ袋で包んで

100gあたり1分加熱します。

火が通った目安は茎がしんなりするまで。

ホウレン草はアクがあるので、水にさらします。



加熱時間
100gあたり
1分

材料(4人分)

- ・ホウレン草 1束(約200g)
- ・ハム 2枚
- ・ごま油、めんつゆ(2倍濃縮) 各大さじ1
- ・すりごま、のり 各適量

ホウレン草をゆでるのも手間いらず ホウレン草とハムのナムル

作り方

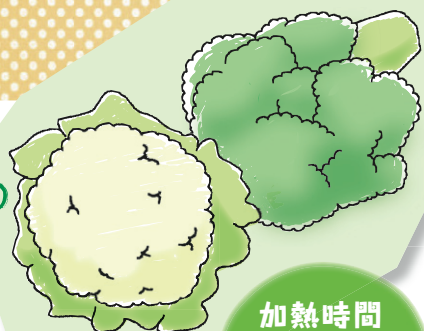
- ① ホウレン草は洗ってラップで包み、電子レンジ(600W)で2分加熱します。
- ② 加熱後すぐに水にさらしてアクを除き、水気を絞って切り分け、細切りにしたハム、ごま油・めんつゆ(2倍濃縮)各大さじ1、すりごま・ちぎったのり各適量であえます。

ホウレン草
1束(約200g)なら
電子レンジで**2分**



ブロッコリー、カリフラワーなどの 花蕾野菜。アスパラ、サヤインゲンなども

洗って食べやすい大きさに切るか、小房に分けて、
ラップかポリ袋で包んで100gあたり1分30秒加熱します。
野菜の色が鮮やかになり、しんなりすれば火が通った合図です。



加熱時間
100gあたり
1分30秒

材料(4人分)

- ・ブロッコリー 1個
(小房に分けて約200g)
- ・ショウガ 1かけ
- ・ほぐしたカニカマ 2本
- ・卵 1個
- ・顆粒ガラスープ、
片栗粉 各小さじ1

ブロッコリーが歯ごたえよくゆであがる
ブロッコリーのカニあんかけ

作り方

- ① ブロッコリーは洗って小房に分けて耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱します。
- ② 鍋にせん切りにしたショウガ、ほぐしたカニカマ、水100cc、顆粒ガラスープ小さじ1、片栗粉小さじ1を入れて火にかけ、とろみをつけて溶き卵を流して火を通します。
- ③ ②のあんを器に盛ったブロッコリーにかけます。

ブロッコリー1個
(小房に分けて約200g)なら
電子レンジで**3分**



ジャガイモ、ダイコンなどの根菜類。タマネギ、ナス、カボチャなども

洗ってヘタや種をとり、ラップかポリ袋で包んで100gあたり2分加熱します。
イモ類は中心から火が通るので、押して柔らかければ火が通っています。

材料(4人分)

- ・ジャガイモ 3個(約450g)
- ・タマネギ 1/2個
- ・ベーコン 2枚
- ・ニンニク 1かけ
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・ヨーグルト 大さじ1
- ・塩、こしょう 各少々

ジャガイモが
ホクホクの仕上がりに

**ジャガイモの
リヨネーズサラダ**

作り方

- ① ジャガイモは洗って皮ごとラップかポリ袋で包み、電子レンジ(600W)で9分加熱します。
- ② フライパンに薄切りにしたタマネギを、2cm幅に切ったベーコン、つぶしたニンニクと一緒にオリーブ油大さじ1でしんなりするまで炒め、食べやすい大きさに切ったジャガイモを炒めあわせします。
- ③ 火を止め、マヨネーズ大さじ2、ヨーグルト大さじ1、塩・こしょう各少々であえます。

ジャガイモ
3個(約450g)なら
電子レンジで**9分**



加熱時間
100gあたり
2分



材料(4人分)

- ・ダイコン 1/2本(約400g)
- ・手羽元 8本
- ・ニンニク 1かけ
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・砂糖、みりん 各大さじ2

ダイコンの下ゆでを電子レンジで手早く
ダイコンと手羽元の甘辛煮

作り方

- ① ダイコンは大きめの乱切りにし、耐熱容器に入れてラップをして、電子レンジ(600W)で8分加熱します。
- ② 手羽元はフライパンで表面を軽く焼き、ニンニク、水300cc、しょうゆ大さじ3、砂糖・みりん各大さじ2、ダイコンを入れて落としフタをし、火が通るまで煮込みます。

ダイコン
1/2本(約400g)なら
電子レンジで**8分**



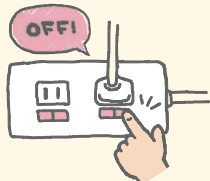
ちょっとしたことも、みんなの“アクション”で大きな効果に。

すぐにできる

エコ・アクション

家中のコンセントをチェック!

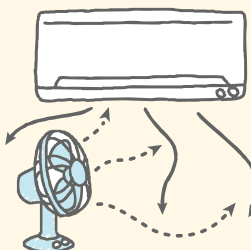
●使っていない携帯電話の充電器がささってないかチェック。ドライヤーにゲーム、パソコン…他にはないか探してみましょう。



●暖房便座は使った後はふたをしめて。長時間不在の時はコンセントからプラグを抜きましょう。

●毎回プラグを抜くのが面倒なら、「スイッチ付タップ」を使って、タップのスイッチを切るようにすれば簡単です。

エアコンは効率アップがポイント!



●月に1～2回のフィルター清掃が効率アップの第一歩。

●冷暖房時の室温は、夏は28℃、冬は20℃を目安に。

●真夏は遮光カーテンで直射日光を防ぎ、真冬は太陽光を取り入れて、エアコンの過剰な稼働を抑えましょう。

●扇風機を併用すると、夏は風が体に当たって涼しく、冬は暖まった空気が循環して効率的に部屋を暖められます。

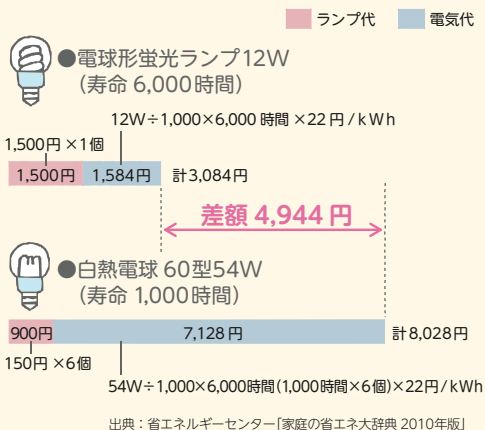
照明は工夫次第で効果大!



●掃除でほこりをとって明るくしましょう。

●白熱電球は電球形蛍光灯に取り替えましょう。

電球形蛍光灯と同程度の明るさの白熱電球のコストをくらべると…



クルマでお出かけするなら、エコドライブで。



●クルマに余分な荷物を積まずに、重量を軽くしましょう。

●タイヤの空気圧はこまめにチェック。

エコドライブについては、「快適で環境にやさしい毎日のために」の10ページにも記載しています。

お風呂で省エネ&節水!



●入浴は間隔をあけずに、続けて入りましょう。

●シャワーはこまめに止めましょう。

●浴槽に張ったお湯が冷めないように、入浴後はフタをするか、浴槽用保温シートを浮かべておきましょう。

●お風呂あがりには、タオルでしっかり髪の毛を拭いてからドライヤーをかけましょう。

湯船とシャワー、どう使う?

浴槽1杯(約200ℓ)のお湯は、シャワーを16分(12ℓ/分)使う量とほぼ同じです。1人あたりのシャワー使用時間と、入る人数を考えて、湯船とシャワーを上手に使いましょう。

出典：省エネルギーセンター「家庭の省エネ大辞典 2010年版」

三日坊主にならないコツ!

環境家計簿を使って、エコ・アクションの効果を数字でみてみましょう!

	エコ・アクション前 使用量	エコ・アクション後 使用量	排出係数	CO ₂ 削減量
電 気	kWh	×	0.348	kg
都市ガス	m ³	×	2.1	kg
L P ガス	m ³	×	6.5	kg
水 道	m ³	×	0.36	kg
ガソリン	ℓ	×	2.3	kg
合計				kg

(注)各係数は、環境省「我が家の環境大臣 ECO Family」ホームページ(2010年7月現在)より。ただし電気の排出係数については、当社係数を使用。

CO₂削減量合計 kg ÷ 1.2* = スギの木 本 が吸収するCO₂量に相当します。

※：林野庁ホームページより(スギ1本当たりの月間CO₂吸収量に換算)