

## Tips8

### 切る順・ゆでる順を考えて効率的に



#### 切る

野菜を先に、肉や魚はそのあとで。  
野菜もおいのないものから。

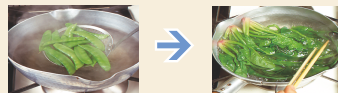


この順なら、まな板や包丁を洗う手間と水が省けます。



#### ゆでる

アクの少ないものから、多いものへ。  
色が出やすいものも後でゆでましょう。



この順なら、1つの鍋と湯ですみます。

## Tips9

### 「同時調理」で洗い物も節約



#### 同時調理とは

いくつかの食材を一度に加熱します。  
省エネだけでなく、洗い物も少なく済みます。



#### 炊飯器＋ふかす

ご飯を炊く時に、アルミホイルで包んだジャガイモ、卵などを  
入れて同時調理。



#### ゆでる＋温める

レトルトのパスタソースの袋を良く洗い、パスタをゆでる時に  
一緒に温める。



#### ゆでる＋ゆでる

野菜をゆでる時は同じ鍋と一緒に。ざるなどを  
使えば、加熱時間の違うものもゆでられます。



## Tips10

### 「保温調理」でエネルギー節約



#### 保温調理とは

火を消し、鍋をコンロからおろして、熱を逃がさないように布などで包んで仕上  
げる調理法です。

#### 保温調理のポイント



#### 向いてる料理は

煮物や、コトコト加熱して作るスープ  
などが向いています。

短時間で仕上げる炒め物などには向き  
ません。



例えば、  
肉じゃがなら、沸とう後6分ほど煮た後、鍋を包んで1時間保温。保温後1分以上沸騰させて  
出来上がり  
カレーなら、ルーを入れた後、鍋を包んで1時間保温。最後に1分以上沸騰させて出来上がり



#### 材料は

硬くて火の通りにくい料理は、やや小さめに切ります。材料がひたると  
に煮汁の量を調節します。



#### 使う鍋は

ステンレス・アルミ・ほうろうなどの、厚手で保温力の高い鍋を使います。



#### 衛生のために

保温前には、火を切るまでの加熱時間で、完全に火を通します。保温する  
時間は1時間以内としましょう（夏は厳守）。また、食べる前にはもう一度  
しっかりと加熱してください（1分以上沸騰させること）。



#### 鍋の包み方

- ① 底から熱を逃さないため、座布団などで厚みのある  
土台を作ります。
- ② その上に、厚手のバスタオルやひざ掛けなどを重ね  
て広げ、さらに新聞紙を広げます。
- ③ 真ん中に鍋を置き、全体をしっかりと包みます。

