

いち
わたしの一押し

夏の省エネ “調理編”



13

■ 熱を使わない調理② ■

消費電力が小さくてスピーディーに働く調理器具たちの出番です。

熱を使わずにスープやソース、サンドイッチの中身などが作れる素材を常備しておくとう助かります。生や水煮・冷凍の野菜、例えばかぼちゃ・アボカド・ブロッコリー等。野菜ジュース各種。ツナ・アスパラガスの缶詰。うずら卵の水煮・めんたいこ・スモークサーモン・アンチョビ・ピクルス・マヨネーズ・ヨーグルト・生クリーム・サワークリーム・ココナッツクリーム(パウダーでも)。牛乳・豆乳・クリームチーズ・ローストナッツ・パン粉・にんにく・ペースト状のトマト・バジル・アーモンド等。

フイヨンキューブを溶かしたのや出汁も冷蔵。

さてこれらの素材をスープやソースにするのはフードプロセッサー、ミキサー、ジューサー、ハンドミキサーなどの小型家電。いずれもW(ワット)数が小さくて仕事は早い。1時間使っても電気代は10円もかからないでしょう。レシピをお探しならばWeb宝库を活用。(AM)



ご自宅の毎時、毎日、毎月の

電力消費量を電力購入会社のWebページ等で確認してみましょう

