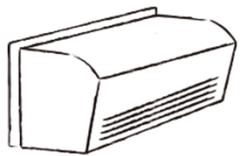


# おうちで省エネのコツ

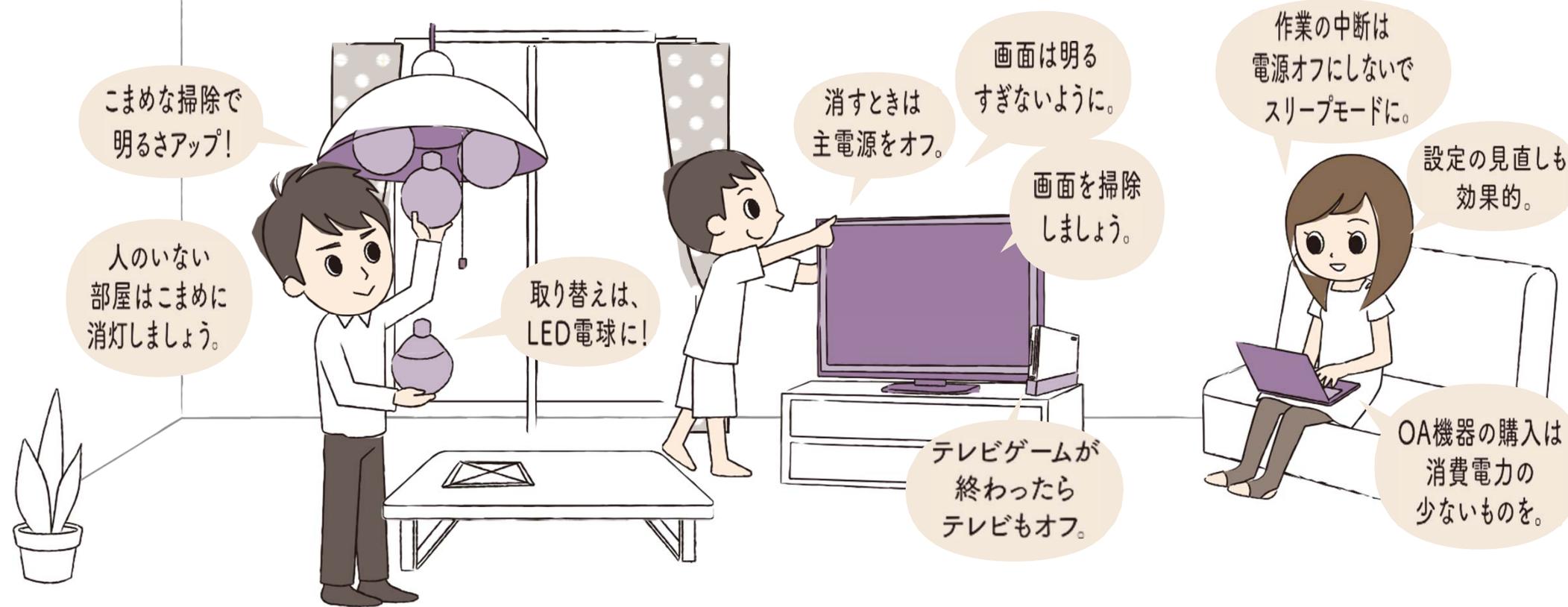
【お問合せは】北海道経済産業局 資源エネルギー環境部 総合エネルギー広報室  
TEL:011-709-2311(内線:2634) E-mail: [hokkaido-sogoenergy-koho@meti.go.jp](mailto:hokkaido-sogoenergy-koho@meti.go.jp)

## 実践！おうちで省エネ

テレワーク、学校の休校等で家族そろっておうちで生活する時間が増え、その分光熱費も上がって驚かれています。また、密を避けてマイカー通勤をされている方も増えています。  
そこで、家庭で簡単にできる省エネのコツを掲載した当局冊子「実践！おうちで省エネ」から、家計の節約・省エネに繋がる取組をいくつかご紹介します。



### リビングで省エネ



# キッチンで省エネ

壁から  
離すだけでも  
省エネに!

上部左右に  
5~10cmの間隔を  
あけましょう。

引出式冷凍庫の  
場合は、隙間なく  
食品を入れましょう。

食品同士が保冷  
し合うので、  
省エネ効果が  
アップします。



開ける時間は  
短めに。

詰め込みすぎ  
厳禁!

冷まして  
入れるのが  
ポイントです!

温かいものを入れると  
庫内の温度が上がリ、  
余分に電気を消費します。

仕上げもレンジで  
スピーディー&省エネ!

焦げ目を付けた  
あとにレンジで中まで  
火を通すと、ガス代の  
節約になります。



加熱しすぎに  
注意!



下ごしらえも  
レンジで時短!

時短調理で  
ビタミンCの損失も  
抑えられます。



鍋や  
やかんを  
のせてから  
点火。

タイマー機能や  
オートパワーオフで  
余分な加熱をカット。

平たい底で  
熱効率もアップ!

具材は小さめで  
加熱時間を  
短縮!

長く保温  
しないように。

電力を消費し、  
風味も落ちます。

水滴は  
拭き取って  
エネルギーの  
ムダをカット!

炎ははみ  
出さないで。

使わないときは、  
電源プラグを  
抜きましょう。

電源プラグを  
コンセントに差し  
込んだままでも電力を  
消費しています。



まとめて炊いて  
冷凍保存。

ジャー炊飯器で  
保温するより  
省エネで、炊きたての  
おいしさもキープ  
できます。



## バス・トイレで省エネ

シャワーヘッドは  
節水タイプに  
交換!

従来のヘッドに  
比べて、水の量が  
35%省エネ。



節電・節水モードを  
使いましょう。

風呂の  
残り湯を  
再利用。

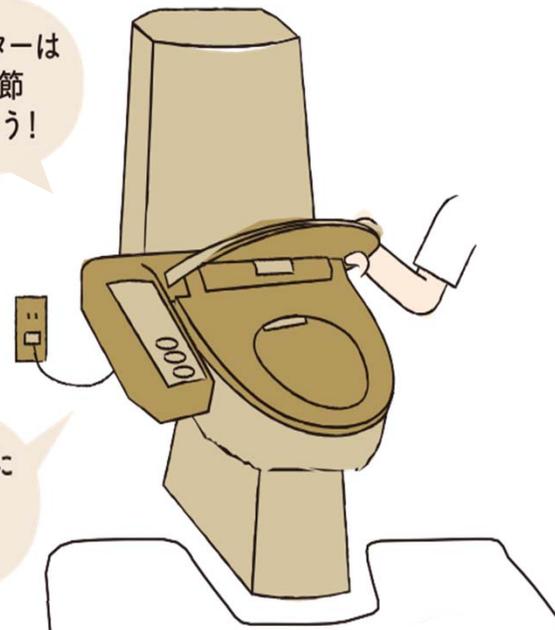


すぎは  
注水すぎより  
ためすぎで。

便座ヒーターは  
寒い季節  
だけ使おう!

一年中  
つけっぱなしは  
もったいない!

ライフスタイルに  
合った製品を  
選びましょう。



## 自動車で省エネ

ふんわりアクセル  
「eスタート」。

加減速は  
少なめに。

高速走行時は  
窓を閉めて。

車内  
エアコンは  
控えめに。

走行は  
適正速度で!

走ろうと思う速度を  
5km/h抑えて。

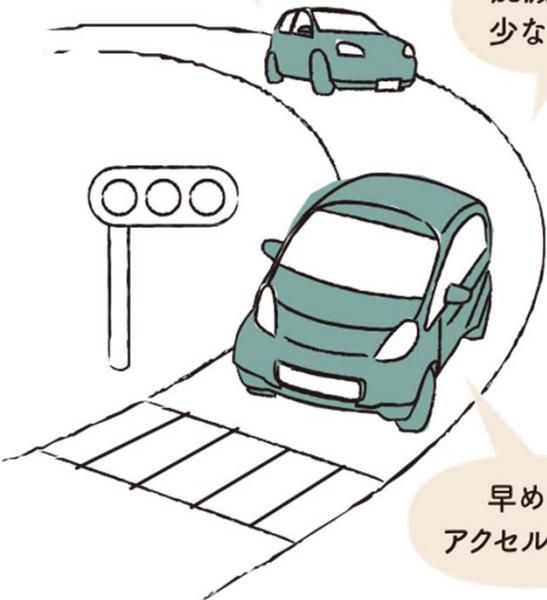
交通情報を  
活用!

迷ってウロウロは時間も  
エネルギーももったいない!  
事前に調べましょう。

不要な荷物は  
積まないように。

タイヤの空気圧は  
こまめにチェック!

早めの  
アクセルオフ。



# 親子でチャレンジ！スマートクッキングレシピ

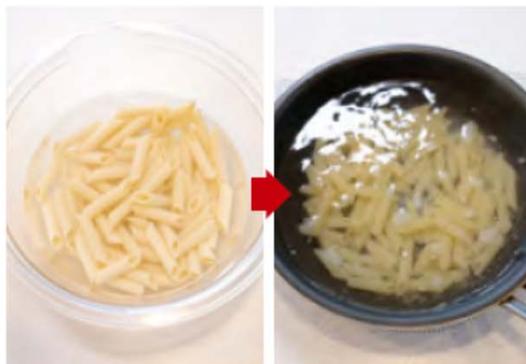
## 【材料】(2人分)

ペンネ …………… 200g	オリーブオイル …… 大さじ1
ベーコン(短冊切り) …… 2枚	ケチャップ …………… 適宜
玉ねぎ(薄切り) …………… 1個	塩 …………… 適宜
しめじ(小房に分ける) …… 1袋	粉チーズ …………… 適宜
にんにく(みじん切り) …… 1片	黒こしょう …………… 適宜
トマトホール缶 …… 1/2缶	イタリアンパセリ …… 適宜



## ★トマトソースペンネ★

## 【作り方】



① ペンネを1時間ほど水に漬けておく。

② 湯を沸かし、塩(分量外)を加えペンネを1分ゆでて、ざるに上げる。



③ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、香りが出たらAを加えて炒める。

④ 玉ねぎがしんなりしたら、トマト缶、①を加え煮込み、ケチャップ、塩で味をととのえる。



⑤ 器に盛り、粉チーズ、黒こしょうをふり、イタリアンパセリを添える。

### <ワンポイント>

ペンネを水につけておくことで、ゆでる時間を短縮、ガス代(電気代)の節約に。

## [材料] (4人分)

とり胸肉 …………… 1枚  
プレーンヨーグルト …… 100g  
味噌 …………… 大さじ1  
かぼちゃ …………… 100g  
小松菜 …………… 1/2把

パプリカ赤 …………… 1/6個  
玉ねぎ …………… 1/4個  
とけるチーズ …………… 40g  
鰹節 …………… 2g



# ★ホエイチキンのヨーグルト味噌グラタン★

## [作り方]



① プレーンヨーグルトはキッチンペーパーにのせて水切りしておく。

② ①を水切りして出た液体(ホエイ)に、削ぎ切りにした鶏むね肉をつけておく。



③ 水きりしたヨーグルトと味噌を混ぜておく。

### <ワンポイント>

ヨーグルト、味噌の発酵パワーでホワイトソースいらず。時短、光熱費の節約になります。



④ かぼちゃは薄切りにして電子レンジで加熱しておく。小松菜は5cm長さに切り、パプリカは削ぎ切り、玉ねぎは薄切りにし、耐熱容器に並べておく。



⑤ ④の上に鶏むね肉を並べ、③をかけてから、上にとけるチーズをかけ、オーブントースターで10分ほど焼く。チーズがとけて表面に焦げ目がついたらとり出し、鰹節をかける。