


レンジでチン！時短・省エネでおうちごはん

こんにちは！メイちゃんだよ♪ 

おうちで過ごす時間が増え、「おうちごはん」が定番となってきたね。
一日3食の食事の準備には、毎回頭を悩ませている方も多いと聞きます。
たまには手の込んだお料理もいいけど、らくちんで美味しいのがいいよね♪

そこで大活躍するのがレンジでチン！

食材の下ごしらえにレンジを活用！！

火が通るのに時間がかかる根菜類もレンジを使えば手間いらず！おなべでお湯を沸かして火を通すより短時間で済み、光熱費の節約につながるよ♪

実際にどのくらい節約になるか、省エネのコツがたくさん掲載されている[「家庭の省エネ徹底ガイド」](#)（経済産業省ホームページ）をご覧ください。

電子レンジを使ったレシピはこちらから→[電子レンジでスマートレシピ](#)（一般財団法人 家電製品協会ホームページ）

