



## 省エネ虎の巻 -キッチン編-

### 炎は鍋に合わせた大きさに

炎は鍋からはみださないように使うのが効率的です。鍋の大きさによって上手に火力を調節しましょう。鍋をコンロの中央に置くことも大切です。

### 鍋フタを上手に使って

野菜をゆでるためのお湯を沸かす時は、フタをした方がおトクです。

煮炊きする時も上手にフタを使ってください。

### お湯を沸かす時は、給湯器のお湯を使う

水から沸かすよりも、給湯器からのお湯をやかんにとって沸かせば、トータルのガス代がおトクです。

### 洗いものは適温のお湯で

油汚れでも、約40℃のお湯で洗えばきれいになります。汚れに合わせてお湯の温度を調節してください。