

ゼンジョク宣言
ほくでん

スマホを見ながら、
アイデアIHクッキング



IHでつくる 動画レシピ あります!

献立を
決めるのにも
便利!

美味しく食べて、
楽しく省エネ。

IH省エネ クッキング

IHクッキングヒーターをお
使いの方に嬉しい、アイデア
省エネレシピを「ご飯・麺」、
「メインおかず」、「サブおか
ず」とカテゴリーごとに動画
で紹介しています。



ここから動画をチェック!



例えばこんな
動画レシピが見られます!

キムチと梅干で和えた切り干し大根サラダ

- 【材料(3~4人分)】
- 切り干し大根..... 15g
 - キムチ..... 110g
 - えのきだけ..... 1パック
 - 梅干..... 4個
 - 醤油..... 大さじ 1/2
 - みりん..... 小さじ 1/2
 - ゴマ油..... 小さじ 1/2
 - 白いりごま..... 適宜

1. 切り干し大根は、水でもみ洗
いし10分ほど水にさらしてから
しぼり、5~6cmの食べやす
い大きさに切る。えのきだけ
は根を切り落とし、長さを3等
分にする。キムチも大きいも
のは、切っておく。梅干は種を
取り除き、包丁で細かく叩く。
2. 鍋に湯を沸かし、えのきだけ
と切り干し大根を加えて1分
ほど煮てから冷水に取り、水
気を切る。
3. ボウルに2を入れ、キムチ・梅
肉・醤油・みりん・ゴマ油を加
えてよく混ぜ、器に盛りつけ
白いりごまをふる。



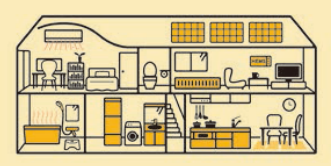
IHクッキングヒーターについての
気になるあれこれは
こちらのコンテンツでチェック!!



スマート電化って
なんだろう?



この他にも
でんポタには
電化に関する情報が
満載です!



スマート電化って
なんだろう?

電化機器と電気料金メニューを
正しく・おトクに・上手に使うポイント



おすすめ
電気料金メニュー



スマート電化
採用事例集



ご家庭での
おすすめ節電法

電化生活をもっと快適にする、
様々なメニューが続々更新中!

