

参考1 くらしのラボ試験結果

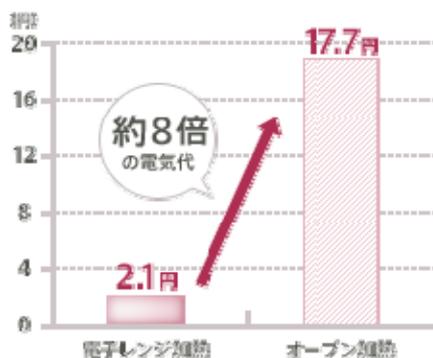
レンジ機能とオーブン機能の比較

サツマイモを「電子レンジ機能」と「オーブン機能」で加熱した場合の比較

調理時間



電気代



麦芽糖量(サツマイモ100gあたり)



ビタミンC量(サツマイモ100gあたり)



電子レンジの方が、早くて、安くて、ビタミンCが多く残る。
オーブンの場合は、調理時間・電気代はかかるが、麦芽糖量が多くなり
甘いさつまいもになる。
素材やレシピによって「レンジ機能」と「オーブン機能」を使い分けることが大切。

【試験期間】 2003年7月～8月
【試験機種】 オープンレンジ: シャープ(株) RE-LA1
【試験条件】 ・1本200gのさつまいもを使用しました。
・電子レンジ機能(500W)とオーブン機能(250)設定で加熱し、成分や時間、電力量などを比較しました。
【試算条件】 電気料金: 22.86円/kWh(税込)
東京電力「従量電灯B」第2段階料金(2009年4月)