

レシピ紹介（大阪府豊中市）



毎日の料理を楽しみにする
cookpad

297万
レシピ

れんこん 里芋 さつまいも 白菜 栗ごはん

【使いきり】エコパエリア





フライパン一つで時短クッキング！
お米は洗わず、野菜は皮ごと使います。また、冷蔵庫の余りものも使えるエコなレシピ

 消費者庁

材料 (4人分)

米	2合(300g)
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
ピーマン	2個
ウィンナーソーセージ	4本
あさり水煮缶	1缶(130g)
ツナ缶	1缶(70g)
ミニトマト	3個
にんにく	1かけ
オリーブ油	大きじ2強
お湯	適量
固形コンソメ	2個(10.6g)
ターメリック（カレー粉やパプリカパウダーでも可）	小さじ1
パセリまたはバジル	お好みの量

コツ・ポイント

■フライパン1つで時短クッキング ■節水：お米は洗わずそのまま使う。（洗う場合は、さっと洗う程度に） ■ごみの減量：野菜は皮ごと使う。 ■食品ロス削減：冷蔵庫にあるもの、また缶詰等の汁も活用。 ■具材はアレンジしてもOK！

このレシピの生い立ち

「全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会」に参加している大阪府豊中市では、平成27年度「豊中エコレシピコンテスト」を開催。グランプリに輝いた市内の子育てサークルSMILEさんの作品「みんなでワイワイ エコパエリア」です。

レシピID：4842753 公開日：18/01/17 更新日：18/01/17

 レシピを保存

 印刷する

 メールする

 携帯に送る

 レシピを共有



このレシピの作者

消費者庁

消費者庁では、食品ロスの削減や食の安全・安心を確保するための様々な取組を行っています。消費者庁のキッチンでは、消費者の皆様へ食品ロスや食物アレルギーといった身近な問題に役立つレシピを紹介しています。