

# 1. 1食分全てに食品ロスを意識した料理！

## エコレシピ①

※分量は3人分目安、( )は1人分量(g)

### エコポイント

- 炊飯器でパエリアを炊くときに、副菜の材料も一緒に加熱するので、省エネルギーになり、さつまいも・かぼちゃはホクホク、たまねぎはトロトロになります！
- さつまいも、かぼちゃを皮ごと調理することで、ごみを減らします。
- さば缶1缶とごはん1合で、3人分にちょうどよい分量になります。作りすぎを防ぐことも、食品ロスを防ぐことにつながります。



食べきり

使いきり

エネルギー削減

### 炊飯器でさば缶パエリア

【材 料】

主食

主菜



米	150g (1合)	(50)	スイートコーン(缶)	1缶(145g)	(48)
さば(缶詰水煮)	1缶	(45)	塩	小さじ1/2	(0.8)
たまねぎ	中1/2個	(30)	にんにく	2片	(7)
ミニトマト	9個	(30)	油	適量	

### 【作り方】

- ① さば缶は汁と身に分けておく。スイートコーン(缶)も汁と実に分けておく。それぞれの汁は取っておく。
- ② 米を洗って炊飯器に入れる。
- ③ さば缶の汁、スイートコーン(缶)の汁、水を合わせて200mlにし、炊飯器に入れる。
- ④ たまねぎはうす切り、ミニトマトはへたをとり横半分に切る。
- ⑤ ③の上に、さば缶の身、スイートコーン(缶)の実、塩を入れ、④を加え、通常モードで炊飯する。

※ポテトサラダ用のさつまいも、かぼちゃ、スープのたまねぎも上にのせて炊飯する。

(「ポテトサラダ」①②、「たまねぎスープ」①②参照)

- ⑥ にんにくはうすく切り、ごく少量の油で炒め揚げにする。  
(揚げ油はたまねぎスープの香りづけに使用してもよい)
- ⑦ 炊きあがったら、上にのせたさつまいも・かぼちゃ・たまねぎは別に取り出し、全体をさっくり混ぜ、器にとりわけ、⑥のにんにくを上を散らす。

# ポテトサラダ

副菜

## 【材 料】

さつまいも	中 1 個	(70)	マヨネーズ	大さじ2	(8)
かぼちゃ	90g	(30)	プレーンヨーグルト	大さじ2	(10.5)
きゅうり	1 本	(30)	カレー粉	少々	
塩	少々		黒こしょう	少々	

## 【作り方】

- ① さつまいも、かぼちゃはよく洗って皮をむかずに一口大に切り、アルミホイルで包む。
- ② パエリアを炊飯する際に、①を上のにのせて一緒に炊く。
- ③ パエリアが炊きあがったら②を取り出し、皮ごとつぶし、冷ましておく。
- ④ きゅうりはうす切りにして塩でもみ、水気を絞る。
- ⑤ マヨネーズ、プレーンヨーグルト、カレー粉をよく混ぜ合わせ、③、④とあえ、黒こしょうをふる。

# たまねぎスープ

副菜

## 【材 料】

たまねぎ	中 1/2 個	(30)	固形コンソメ	1 個	(1.6)
卵	1 個	(17)	塩	少々	
水	2 と 1/4 カップ	(150)	焼きのり	8つ切り 1 枚	(0.1)

## 【作り方】

- ① たまねぎは皮をむき、芯をくりぬいて、丸ごとアルミホイルで包む。
- ② パエリアを炊飯する際に、①を上のにのせて一緒に炊く。
- ③ パエリアが炊きあがったら、②を取り出して粗熱をとってから、食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋に水とコンソメ、③を入れ煮立たせる。
- ⑤ ④に溶き卵を流し入れ、塩で味をととのえる。
- ⑥ ⑤を器に注ぎ入れ、焼きのりを小さくちぎり散らす。

## 【栄養価】 (1人分) 野菜量 205g

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
炊飯器でさば缶パエリア	321	14.6	6.3	130	2.0	3.1	1.4
ポテトサラダ	176	2.1	6.8	55	1.0	3.4	0.4
たまねぎスープ	38	2.5	1.8	14	0.0	0.5	1.0
計	535	19.2	14.9	199	3.0	7.0	2.8

参照：大阪市 健康づくりのための食生活献立集 令和3年3月より