

パエリアで世界を救う

～食品ロス削減に向けて～

食品ロス削減レシピ

『お茶っパエリア』

＜材料＞

- | | |
|-------------------|-----------------|
| ・米・・・320g | ・スープストック・・・360g |
| ・エビ・・・200g | ・お茶・・・120ml |
| ・シーフードミックス・・・1袋 | ・バター・・・60g |
| ・あさり・・・1パック | ・ニンニク・・・8g |
| ・パプリカ＜赤、黄＞・・・1個ずつ | ・塩・・・適量 |
| ・ピーマン・・・1個 | ・こしょう・・・適量 |
| ・玉ねぎ・・・60g | ・茶殻・・・適量 |
| ・ベーコン・・・40g | |

＜作り方＞

- 1.米は洗いざるにあげて水気をきる
- 2.玉ねぎ、にんにく、ベーコンをみじん切りにする
- 3.シーフードミックスを水で戻す
- 4.パプリカ、ピーマンを太めの千切りにする
- 5.エビは背わたを取り塩で下味をつける
- 6.フライパンにバター20gを熱し
シーフードミックスを入れてかき混ぜる
- 7.エビの表面が赤くなったらあさりを入れてふたをする
- 8.あさが開いたら、エビとシーフードミックスと あさりを取り出す
- 9.残りのバターとニンニク、ベーコン、玉ねぎを炒め
米を入れ透き通るまで中火で炒める
- 10.スープストックとお茶と茶殻、魚介類を炒めた時の汁を
加え強火にする
- 11.米をよくかき混ぜ、塩、こしょうをする
- 12.米を平らにし、ふたをして中火にする
- 13.5分したら弱火にし、パプリカ、ピーマンを加え 15分加熱する
- 14.火を止めて魚介類を乗せて 5分蒸らす



レシピに込めた思い

私たちは、普段捨ててしまう茶殻をパエリアのサフランの代わりに入れました

茶殻は、魚介の臭みを消し色合いも良くしてくれました

また、捨ててしまう茶殻には本来含まれる栄養の70%が含まれています

皆さんも食べられるものは残さず使い、食品ロスの無いようにしていきましょう