

# ～おいしく E C Oな私の食べきりレシピ応募用紙～

|                    |         |                             |
|--------------------|---------|-----------------------------|
| ふりがな               |         | 公開時に使用したいペンネーム等があれば記入して下さい。 |
| 名前もしくは団体名          |         |                             |
| 住所(自宅または団体の住所) 〒 — |         |                             |
| 電話番号 —             | メールアドレス |                             |

|           |  |
|-----------|--|
| 料理タイトル    |  |
| 料理のひとこと紹介 |  |

|                                                                                                                   |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 料理カテゴリ<br>(該当するものを○で囲んでください)                                                                                      |               |
| 肉料理      魚介料理      野菜料理<br>ごはんもの      麺類      パン<br>汁物・スープ      お菓子・デザート<br>おつまみ      その他(                      ) |               |
| 食品ロス削減ポイント(該当に○)                                                                                                  |               |
|                                                                                                                   | 残り物食材の活用      |
|                                                                                                                   | リメイク料理        |
|                                                                                                                   | 大量消費・まるごと食べきり |
|                                                                                                                   | 捨てがちな食材の活用    |
| 調理時間                                                                                                              | 分             |

料理写真

(写真の裏面に名前と電話番号を記入してください)

|      |  |
|------|--|
| 材料   |  |
| 調理方法 |  |

| 私の食品ロス・生ごみ削減取組（実施中は◎、これから実施するは○を記入） |  |                           |
|-------------------------------------|--|---------------------------|
| 食品の購入のとき                            |  | 事前の冷蔵庫等の在庫確認              |
|                                     |  | 買い物メモ等の持参                 |
| 食品の保存のとき                            |  | 冷蔵庫・ストッカーの整理整頓            |
|                                     |  | 賞味期限・消費期限の確認・管理           |
|                                     |  | 食材の下処理や冷凍の活用など保存の工夫       |
| 調理のとき                               |  | 適量調理                      |
|                                     |  | 捨てがちな食材（野菜の皮、芯、魚のあらなど）の活用 |
|                                     |  | 余った食材を常備菜に活用              |
|                                     |  | 調理品のリメイク料理                |
| 生ごみが発生したとき                          |  | 堆肥化（コンポスト、段ボール堆肥など）       |
|                                     |  | 捨てる際の水切りの徹底               |