|  |  |
| --- | --- |
| ふりがな | 公開時に使用したいペンネーム等があれば**～おいしくＥＣＯな私の食べきりレシピ応募用紙～**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 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 調理時間 | 　　　　　　分 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | (　　人前) | 完成写真 |
| ※写真があれば添付ください。 |
| 調理方法 |  |

※参考までに，次の「食品ロス削減」や「生ごみ削減」につながる取組や工夫のうち，みなさんが行っていることを教えてください（〇をつけてください。今後取り組みたいものでも結構です。）。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 行動場面 | 〇記入欄 | 取組・工夫内容 |
| 購入のとき |  | 買い物前の冷蔵庫の在庫確認 |
|  | 買い物メモの持参 |
| 保存のとき |  | 冷蔵庫・収納場所の整理整頓 |
|  | 賞味期限・消費期限の確認 |
|  | 下処理や冷凍の活用などの工夫 |
| 調理のとき |  | 適量調理（作りすぎない） |
|  | 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 |