

## ～募集について～

- 募集期間：平成29年4月26日（水）から平成29年6月30日（金）まで
- 応募資格：大月市在住・在勤・在学の人。 個人・グループどちらでも可
- 募集内容：食品ごみ減量につながるレシピで、次の条件を満たすもの
  - (1) 準備を含め60分以内に完成するもの
  - (2) 2人分の材料で概ね1,000円以内
  - (3) その他のコンテストに応募した作品ではないこと。
- 応募方法：応募用紙に記入の上、応募箱へ  
または郵送・メールでも応募可
- 応募用紙配布先：市役所・出張所・市内公共施設    ○応募箱設置箇所：配布先と同じ  
イオン大月店・公正屋大月東店
- 応募先：〒401-8601 大月市大月2-6-20  
大月市役所 市民課 生活環境担当 宛て  
e-mail: seikatsu-19206@city.otsuki.lg.jp

## ～各賞について～

大月市ごみ減量化（1作品） 推進協議会会長賞	市内特産品詰合わせ
美味しいで賞（2作品）	商品券2,000円分
ECOで賞（2作品）	商品券2,000円分
アイデア賞（2作品）	商品券2,000円分

## ～その他～

1. 本企画により提供のあったレシピ等（写真を含む）は、大月市のごみ減量化推進のために自由に活用できるものとします。
2. 応募されたレシピは市ホームページやその他発行物へ掲載することがありますが、その際、応募用紙をそのままではなく、編集、加工する場合があります。

応募先・問合せ  
大月市 市民課 生活環境担当  
〒401-8601 大月市大月2-6-20  
電話 23-8023 FAX 23-1216

# 残り物にはECOがある



## エコレシピ大募集!!!

日本で一年間で出る売れ残りや食べ残しなど、本来食べられるはずの食品が廃棄されてしまう量「食品ロス」は約800万トンにもなります。  
「もったいない」と思いませんか？大月市では、この食品ロス減らすために、エコレシピコンテストを開催して、市内の各家庭から出るごみの減量化を図ります。

**優秀作品には  
豪華景品!!!**

例えば

- 普段は捨ててしまう、野菜の皮をむかないで使用するレシピ
- 冷蔵庫に残りがちな食材を使ったレシピ
- 余った（作りすぎた）料理のアレンジレシピ



大月市・大月市ごみ減量化推進協議会

※料理の写真も同封して下さい。

作品名

ぎゅぎゅっとハンバーグ

エコポイント

例)野菜の皮は、むかないでそのままなど  
 ・ブロッコリーの茎、にんじんの皮を調理に使用しました。  
 普段捨ててしまいがちな野菜の部位を使ったので、ごみの減量にも繋がっています。

材料

( 2 )人分			
材料	分量	材料	分量
合いびきミンチ	120g	コショウ	少々
玉ねぎ	50g	塩	少々
パン粉	10g	サラダ油	少々
卵	30g	ケチャップ・ソース	各小さじ2
ブロッコリー茎	10g		
ナツメグ・クミン	少々		

作り方

調理時間( 50 )分

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② ブロッコリーの茎やにんじんの皮もきざむ
- ③ 油、ウスターソース、ケチャップ以外の材料を混ぜて、よくこねる
- ④ よくこねたら、左右の手でキャッチボールするように交互に手のひらに打ち付けて、空気を抜き、形をととのえる。
- ⑤ 熱したフライパンに油を敷き、ハンバーグを両面焼く
- ⑥ ハンバーグから透明の汁が出たら、焼きあがり
- ⑦ ウスターソースとケチャップを合せてソースを作り、ハンバーグにかけて完成

お名前 五味 減らし太郎

ご住所 大月市大月2-6-20

電話番号 0554-23-8023

※料理の写真も同封して下さい。

作品名

エコポイント

例)野菜の皮は、むかないでそのままなど

材料

( )人分			
材料	分量	材料	分量

作り方

調理時間( )分

お名前

ご住所

電話番号

キ  
リ  
ト  
リ  
線