



2022年度

1人1日あたり25gのごみ減量を目指して!



# エコレシピ&エコネタ受賞作品 を紹介します!



固環境政策課 43-9362 市ホームページ内で「8エコ」を検索

## エコ料理部門

お家で簡単にできる食品ロス削減やごみ減量につながるレシピの部門です。  
※写真は審査員に再現してもらったものです。



大賞



### 皮まるごとキッシュ風

M.H.さん(中学2年生)

**レシピ紹介** 一品でいろいろな栄養素を摂取でき、見た目も鮮やかなので食欲増進。

**レシピのポイント** 野菜の皮も使うことにより、ごみ減量ができることと栄養価が上がるので、一石二鳥レシピです。

準大賞



### パンdeケーキ

S.M.さん(社会人)

**レシピ紹介** 余りがちな食パン1枚とか、バナナ1本とか、そういったものを全部混ぜ込むことで、手軽で美味しいパンケーキに早変わり。

**レシピのポイント** 朝食に、おやつにぴったり!クルミの食感とシナモンの風味で絶品!

特別賞

カレー3部作 まりりんさん(社会人)

簡単!おいしい!エコカップケーキ K.R.さん(中学2年生)

## エコネタ部門

学校や職場でのごみ減量につながる工夫や楽しいアイデアの部門です。大賞の受賞作品は残念ながらありませんでした。



準大賞

### 身近なことから始める自分にいいこと

アイスホッケー大好きさん(小学4年生)  
ペットボトルの飲料水を買わずに、家で淹れたお茶を水筒に入れて持ち歩く など



### I 水分を減らそう II 分別をしよう

AOIさん(小学6年生)

I 食品の水分を減らす、じゃがいもやごぼうの皮を干す(乾かす) など  
II 八戸市で決められているごみの分別をする



### 冷蔵庫闇鍋パーティ計画

闇ノナベさん(高校3年生)  
1週間に1回冷蔵庫の生鮮食品を使ってさまざまな味の鍋を作る



### リサイクルな鉢と鉢皿

りぼんさん(小学4年生)

### おもしろ生ごみたい肥づくり

のっちさん(社会人)

家にあるプランターでたい肥作りに挑戦!



### エコで楽ちんな詰め替え術

T.H.さん(高校3年生)

### ティッシュ削減(半分に切って使用)

ユニコーンさん(小学4年生)とぎよろを。さん(社会人)

特別賞

今年度は小学生、中学生、高校生から社会人まで、幅広い年代の皆さんからご応募いただきました。詳しいレシピや内容は市ホームページに掲載していますので、各ご家庭でも実践してみてください。

