

# エコレシピ部門



小幡 恵子さん

アイデア内容 **びっくりエコハンバーグ**

- 普段は捨ててしまう野菜の皮や軸、丸干しの頭を一緒に調理するという栄養バランスもよく、生ごみの削減にも貢献するエコなレシピです。
- 捨ててしまいがちな丸干しの頭や野菜の芯などを活用している点や、魚の臭みをとるためカレー粉を入れるなど食べやすく工夫されている点が高く評価されました。



丸干しの頭部分	5~6匹分
キャベツの芯と外側の固い葉	
しいたけの軸	
人参の皮	
ブロッコリーの茎	
長ねぎの青い部分	
塩・こしょう・サラダ油・小麦粉	適量
食パンの耳	2枚分(8枚切)
卵	1個
カレー粉	大さじ1
牛乳	大さじ3
トマト	1/2個
ペビーリーフ	適量

みじん切りにして合わせて250g



- 焼いた丸干しの頭を細かく刻み、みじん切りにする。
- 食パンの耳は2~3mmに切り、さらに細かくみじん切りし、ボウルに入れ牛乳を加えて柔らかくしておく。
- ボウルに①と②、卵を入れ、カレー粉を加えてよく混ぜ合わせ、塩、こしょう、小麦粉で固さを調整する。
- フライパンでサラダ油を熱し、③を4等分にして円形にまとめたものを並べて中火で両面を焼く。
- トマト、ペビーリーフと一緒に盛り付ける。

先生のコメント

材料として使用している「丸干しの頭」など食品に意外性があり、「野菜の茎」を加えることで、不足しがちなカルシウムや食物繊維などを補いやすくなります。



土屋 博子さん

アイデア内容 **ゴーヤチャンプルー**

- 緑のカーテンとして栽培したゴーヤを使用し、炒める際には油をひかず、豚肉から出た油を活用することでヘルシーな料理に仕上がっています。
- 自宅で栽培したゴーヤを活用している点や、余分な油を使わない工夫がされている点が高く評価されました。



豚もも切り落とし	150g
ゴーヤ	1本
人参	1本
砂糖	小さじ2~3
酒(日本酒)	大さじ3~4
しょう油	小さじ2~3
かつお節	少々



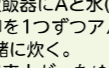
- 豚肉を一口大に切る。
- 人参はよく洗って皮ごと薄めに小口切りにする。
- ゴーヤを薄めに小口切りにする。
- フライパンまたは鍋に①と砂糖を入れ、強火でさっと炒めたら、日本酒と②、③を入れて強火で炒める。
- 水気がなくなったら、しょう油小さじ2杯程度入れて味をからめる。
- かつお節をかけて完成。



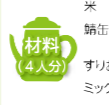
兼重 佐江子さん  
松本 早苗さん  
松本 英里子さん

アイデア内容  
アイデア内容  
アイデア内容

スイカの皮デザート  
もったいないピクルス  
西京漬けペペロンチーノ



- 鯖カレーピラフ
- 炊飯器にAと水(2合分)を入れる。
  - 卵を1つずつアルミホイルに包み、炊飯器に入れ、一緒に炊く。
  - 出来上がったゆで卵をちぎって盛り付け、パセリをふりかけて完成。
- 冷たいトマトスープ
- グラスにBを入れて混ぜ、パセリを少々ふりかける。



鯖カレーピラフ	冷たいトマトスープ
米	2合
新粒コンソメ	大さじ1
にんにく(チューブ)	大さじ1
カレー粉	大さじ1
すりおろししょうが(チューブ)	大さじ1
ミックスベジタブル	100g
卵	4個
乾燥パセリ	少々
トマトジュース	100cc
牛乳	100cc
顆粒コンソメ	1つまみ
乾燥パセリ	少々



齋藤 雪代さん

- “炊飯器に入れるだけ、包丁もまな板も使わない!!”  
鯖カレーピラフ&冷たいトマトスープ
- 炊飯器のみで作るため、ガスを使わず、また洗い物も少なくなるため節水にもつながるエコなレシピです。
  - 調理器具や調理方法を工夫した点や、具材を変えると様々なレシピに活用できる点が高く評価されました。



女子栄養大学名誉教授  
岩間範子先生に審査  
していただきました。

岩間先生講評

今回の応募作品は、食材を無駄なく活用する方法が多くみられ、食品ロスに関する関心の高さや工夫がうかがえました。彩りや食材の用い方、バランスなどを考慮し選定しました。

# エコポスター部門

※学校名、学年表記は応募時(令和5年度)で掲載



汐入小学校3年  
横田 結さん



低学年の部



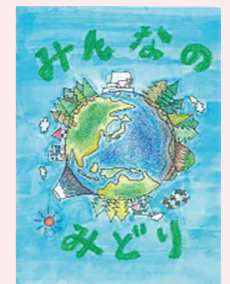
瑞光小学校1年  
小野 ことはさん



第五峡田小学校1年  
平山 しずくさん



第三日暮里小学校2年  
今井 沢さん



第六瑞光小学校3年  
中里 葵子さん

第一日暮里小学校2年 森川 佳歩さん  
第二日暮里小学校3年 呉 明奈さん  
第四峡田小学校2年 田中 奏羽さん  
第五峡田小学校3年 坂本 来子さん



峡田小学校4年  
石川 杏奈さん



高学年の部



第五峡田小学校4年  
緑 優多さん



尾久小学校6年  
木村 百花さん



第三瑞光小学校5年  
山根 優菜さん



第一日暮里小学校4年  
森川 美歩さん

第四峡田小学校6年 白尾 沙樹さん  
尾久小学校5年 高地 芽愛さん  
第三瑞光小学校5年 砂本 怜凜さん  
尾久西小学校5年 根岸 れにさん



第三中学校2年  
杵島 希さん



中学生の部



第三中学校2年  
柄澤 怜花さん



第三中学校2年  
小池 帆夏さん



尾久八幡中学校1年  
田中 音羽さん



尾久八幡中学校2年  
吹山 颯花さん

第三中学校2年 赤坂 汐梨さん  
第三中学校2年 酒井 希美さん  
第五中学校3年 小林 桃恵さん  
第三中学校2年 奥村 京太さん  
諏訪台中学校1年 渡辺 美海さん  
諏訪台中学校1年 西村 はづきさん  
第三中学校2年 福岡 愛子さん  
第三中学校2年 長谷川 綺香さん