



なんちゃって親子丼



えだまめペペロン  
(昨年の KING OF おとう飯!)



油揚げのペッパーチーズ焼き

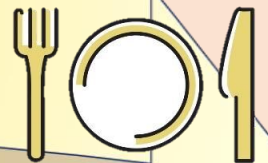


サラ魚(ぎよ)巻き



4月15日(月) ~ 5月31日(金) まで応募受付  
「おとう飯<sup>はん</sup>レシピ」募集!

応募した方全員に参加賞を、  
上位2名には記念品を進呈します!!



超簡単もやし



外食で一度は食べたことのある系  
のトマト Pasta~梨風味~  
(昨年のおとう飯得票2位!)



ソースたこ焼きおにぎり



鎌ケ谷市では今年も「おとう飯レシピ」を募集します。  
ご応募いただいたレシピは、市が行う事業や情報紙等で紹介。料理をしたことがない男性も簡単! 食べたい! 作ってみよう! という気になるレシピをふるってご応募ください。今年度応募されたレシピを含め、今までに応募のあったものと併せてレシピ本の作成を予定しています。



# 「おとう飯」の5つの心得

- ①手早く！ ②簡単に！ ③リーズナブルな食材で
- ④家の調味料を使い ⑤後片付けは最後まで！

## 【応募資格】

- 市内在住・在学・在勤の人（レシピ考案者本人又はその家族）
- 年齢・性別・料理のプロ、アマチュアを問いません。

## 【応募方法】

下記の①～⑨を記載し、男女共同参画室へメール、もしくは応募フォームへ料理の写真とともに送信してください。（1回の送信は、3MB以内）

- ①レシピ名 ②材料（分量は何人分か明記） ③調理手順
- ④所要時間 ⑤PR ポイントなど何か一言 ⑥料理の写真
- ⑦住所・氏名 ⑧勤務先名（市外在住で、市内勤務の方のみ）
- ⑨ハンドルネーム（レシピ展示や広報の際にハンドルネーム表記を希望する方のみ）

E-mail : danjyo@city.kamagaya.chiba.jp



応募フォーム二次元コード



メールアドレス二次元コード

## 【留意点】

応募は個人で1人1点まで。/レシピの対象の料理以外の写りこみがある写真、合成や加工した写真は不可。/市販の惣菜や冷凍食品を解凍し盛り付けたのみのレシピは不可。（惣菜にアレンジを加えたものは可。）/材料費・通信費などは応募者が負担すること。/料理技術を競うものではありません。/応募レシピ等（写真含む）の著作権は市に帰属するものとし、市のホームページや情報誌への掲載等、広報に活用いたします。なお、レシピの掲載にあたっては読みやすさ等のため必要に応じて編集させていただくことがあります。



**参加賞あり！**

👑応募レシピの中から投票でKING OF 「おとう飯」を決定！👑

6月14日（金）から7月1日（月）まで、ネット等による投票を行い、得票数上位2名の方に国産木材を使用したキッチン雑貨を記念品として進呈します。また、レシピを応募した方にも参加賞を進呈いたします。賞品の郵送は応募者宛てに行います。レシピを応募する人と、レシピを考案した人が異なる場合は、予めご了承ください。

**毎年6月23日から29日までは男女共同参画週間です！**

国は、「男女共同参画基本法」の目的及び理念に関する国民の理解を深め、一人一人が性別ではなく個性に応じて能力を發揮できる男女共同参画社会を実現するため毎年6月23日から29日までの1週間を男女共同参画週間としています。

問合せ：鎌ヶ谷市男女共同参画室（直通）047-445-1277