



手軽に、おいしく!
はん
「おとう飯」
レシピ大募集

～夏にチャレンジ! あなたの
アイデアがレシピブックに～



詳しくは



こちら



募集期間

令和8年7月1日(水)
～ 8月31日(月)

抽選で2名様に

記念品プレゼント!
(当たらなかった人にも参加賞)

手早く簡単で、家庭で作りやすいレシピを教えてください。

料理が得意な方も、初心者の方も大歓迎!

集まったレシピの中から10品を選び、第2冊目の「おとう飯」レシピブック
に掲載します。

さらに、応募いただいたレシピは市のホームページでも公開予定です。

「作ってみたい」「作ってみよう」とチャレンジできるアイデアをぜひ、お寄
せください!

みなさんの
とっておきレシピ
おしえてほしいたん!



問い合わせ先

鎌ヶ谷市男女共同参画室 電話: 047-445-1277

鎌ヶ谷市男女共同参画推進センター 電話: 047-401-0891

はん 「おとう飯」レシピ 募集要領



「おとう飯」とは？

「手早く、簡単に、リーズナブルな食材で、家の調味料を使い、後片付けは最後まで」を5つの心得として、簡単で手間をかけず、多少見た目が悪くてもおいしい料理として内閣府が命名しました。

応募フォーム

右の二次元コードからアクセスしてください。

(<https://logoform.jp/f/nukjc>)



対象

市内在住・在勤・在学の方

※年齢や経験にかかわらず、どなたでもご参加いただけます。

募集期間

令和8年7月1日(水)から令和8年8月31日(月)まで

応募方法

応募フォームに以下を入力して送信してください。

1. レシピ名 (例：○○風丼、▲▲トースト等)
2. 料理の写真1枚(生成AIの画像での投稿はお断りいたします。)
3. 材料 (分量：原則1人分)
4. 調理手順
5. 所要時間
6. PRポイントなど一言コメント
7. 氏名
8. ハンドルネーム (任意)
9. 日中連絡が取れる電話番号
10. メールアドレス
11. 住所
12. 勤務先又は所属校 (市外在住で市内勤務・在学の方のみ)



これまでに応募のあった
“鎌ヶ谷市版おとう飯”
全48レシピは
ホームページで公開中！



&
レシピブック〈パート1〉は下記にて絶賛配布中☆

配布場所

- ・ 鎌ヶ谷市役所 本庁舎1階 市民活動推進課
- ・ 鎌ヶ谷市男女共同参画推進センター (きらり鎌ヶ谷市民会館内)



レシピブック〈パート1〉