

おとう飯(はん)の

東村山市

# 愛情弁当レシピコンテスト



## 大切な人のために作った お弁当レシピ大募集！！

**応募資格** 東村山市が好きな男性。年齢、プロ・アマ不問(※「お父さん」でなくても可)

**応募内容**

- ・大切な人(家族、パートナー等)のために作ったお弁当の写真とレシピ  
1人2点まで応募可
- ・東村山市の特産品・農作物、市内の小売店などで身近に購入できる食材  
を1点以上使用すること
- ・材料費は1,000円(税抜)以下、調理時間は1時間以内(目安)

**応募方法** 裏面の応募用紙に必要事項を記入の上、完成品の写真(2Lサイズ178mm×127mm)を2点(真上・正面斜め上45度の全景アングル)添えて、下記宛先まで郵送またはメール(添付ファイル含め5メガバイト以内)でご応募ください

**授賞式** 令和2年6月27日(土) 午前10時～  
会場:市民ステーション「サンパルネ」  
コンベンションホール  
※「ふい～りんぐフェス」内で実施

☆入賞者には素敵なプレゼントが(写真はイメージです)☆



審査員



●内閣府任命「おとう飯大使」  
石橋 尊久氏



●「おとう飯サポーター」  
渡部 尚市長

●東村山市商工会長  
新 義友氏

●東村山市民推進委員

締切  
2020年  
5月15(金)  
必着

協賛企業および団体(順不同・敬称略)

東村山市商工会/彩雅(SAIKA)/株式会社竹田商店/豊島屋酒造株式会社  
株式会社ポールスタア/多摩きた生活クラブ生活協同組合まち・東村山  
東都生活協同組合/生活協同組合パルシステム東京 東村山センター

# 記入例

※応募に係る諸注意は市報ひがしむらやま4月1日号または市HPの実施要領をご確認ください



## 応募用紙

(ふりがな) お名前	ひがしむらやま たろう <b>東村山 太郎</b>	年齢	45歳
ご住所	(〒189-〇〇〇〇 ) 東村山市〇〇町1-1-1	職業等	①会社員 ②公務員 ③自営業 ④学生 ⑤無職 ⑥その他( )
ご連絡先	TEL(自宅):042-393-〇〇〇〇      TEL(携帯):090-〇〇〇〇-△△△△		
※受賞されたかたにご連絡します	Eメールアドレス: 〇〇〇@△△△.□□		
授賞式	※受賞された場合、6月27日(土)開催予定の授賞式へ ①参加                              ②不参加 → お名前と作品の公表 可 ・ 不可		
情報誌等への掲載	①可                                      ②不可		
お弁当のタイトル	野菜&愛情たっぷり弁当		
誰のために作りましたか?	パートナーのために		
アピールポイント	野菜をメインにいつも忙しいパートナーの健康を意識したお弁当にしました		
材料と分量 (基本1人前)	調味料:塩少々、油適量                              ④キャベツ適量、塩昆布2~3g ①玄米180g、枝豆(冷凍)7房                              ⑤鮭1切れ ②卵1個、砂糖小さじ1、白だし少々                              ⑥ウインナー適量、かまぼこ2切れ、ミニトマト3個 ③ほうれん草15g、バター小さじ1弱、ホールコーン大きじ1、		

つくり方 ※書ききれない場合は裏面または別の用紙にご記入の上、合わせて提出してください

### ※東村山市内の特産品、農作物、小売店等で購入したもの

#### 【 鮭の西京漬け (ポールスタア) 】

- ①枝豆ご飯      ①玄米を炊く      ②枝豆は解凍し、さやからだしておく  
③玄米に②と塩を混ぜる
- ②卵焼き      ①卵を溶き、砂糖・塩・白だしを加える  
②フライパンに油を熱し、①を焼く
- ③ほうれん草とコーンのバターソテー      ①ほうれん草は3cmに切る  
②フライパンにバターを溶かし、ほうれん草・コーンを炒める  
③ほうれん草がしんなりしてきたら塩・こしょうをふる
- ④キャベツの塩昆布和え      ①キャベツをざく切りにし、塩昆布であえる
- ⑤鮭の西京焼き      ①鮭の西京漬けを焼く
- ⑥すきまおかず      ①ウインナーを焼く      ②かまぼこを切る      ③ミニトマトは洗う



### 応募先

〒189-8501 東京都東村山市本町1-2-3  
東村山市 市民部市民相談・交流課内「東村山市おとう飯の愛情弁当レシピコンテスト」事務局宛  
E-mail: sodankoryu@m01.city.higashimurayama.tokyo.jp

※応募用紙及び実施要領はHPからもダウンロードできます 「おとう飯 東村山」検索



# 応募用紙

※応募に係る諸注意は市報ひがしむらやま4月1日号または市HPの実施要領をご確認ください

(ふりがな) お名前		年齢	
ご住所	(〒 - )	職業等	1.会社員 2.公務員 3.自営業 4.学生 5.無職 6.その他( )
ご連絡先 <small>※受賞されたかたにご連絡します</small>	TEL(自宅):	TEL(携帯):	
	Eメールアドレス:		
授賞式	※受賞された場合、6月27日(土)開催予定の授賞式へ 1.参加                      2.不参加 → お名前と作品の公表 可 ・ 不可		
情報誌等への掲載	1.可                      2.不可		
お弁当のタイトル			
誰のために作りましたか?			
アピールポイント			
材料と分量 (基本1人前)			
つくり方 ※書ききれない場合は裏面または別の用紙にご記入の上、合わせて提出してください			
<b>※東村山市内の特産品、農作物、小売店等で購入したもの</b> <b>【</b>			



## 応募先

〒189-8501 東京都東村山市本町1-2-3  
 東村山市 市民部市民相談・交流課内「東村山市おとう飯の愛情弁当レシピコンテスト」事務局宛  
 E-mail: sodankoryu@m01.city.higashimurayama.tokyo.jp

※応募用紙及び実施要領はHPからもダウンロードできます 「おとう飯 東村山」検索

つくり方 (つづき)

