

おとう飯(はん)の

東村山市

# 時短朝食レシピコンテスト



## 大切な人のために作った 朝食レシピ大募集！！

### 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)のために作った朝食の写真とレシピ  
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(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

### 結果発表

令和3年6月25日(金) 午後2時～  
会場:いきいきプラザ3階 情報研修室  
※「ふい〜りんぐフェス」内で授賞作品の展示を行  
います(レシピ及び写真等)  
※最優秀賞の方のみ、6月29日(火)16:00～市長  
懇談を予定しています。

### 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
- 東村山市副市長
- 東村山市民推進委員

☆入賞者には素敵なプレゼントが(写真はイメージです)☆



締切  
2021年  
5月14(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)/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	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@△△△.□□		
市長懇談 結果発表	※ <u>最優秀賞を受賞された場合</u> 、6月29日(火)16:00～開催予定の市長懇談へ 1.参加      2.不参加      →      お名前と作品の公表      ①可      ・      不可		
情報誌等への 掲載	1.①可      2.不可		
作品タイトル	超簡単♪パパッと朝ごはん！！		
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	火を使わず、簡単に作れます		
材料と分量 (基本1人前)	調味料：マヨネーズ ①季節のフルーツ(お好みで)適量 ②好みのヨーグルト適量 ③食パン2枚、レタス・ハム・卵サラダ適量 ④紅茶		
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>【季節のフルーツ、レタス(JA東京みらい みらい東村山新鮮館)】</b> ①フルーツ      フルーツを食べやすい大きさに切る ②ヨーグルト      ヨーグルトそのままでも、フルーツにかけても ③サンドイッチ      ①食パンを両面焼く ②レタスは洗って水気をふきとる ③焼きあがった食パンを半分に切る ④食パンの片面にマヨネーズをぬる(4枚とも) ⑤食パンの上にレタスとハムを乗せ、サンドする ⑥もう1組は食パンの上にレタスと市販の卵サラダをのせ、サンドする ④紅茶      ⑦紅茶をいれる			



### 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時短朝食レシピコンテスト」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	TEL(自宅):	TEL(携帯):	
※受賞されたかたにご連絡します	Eメールアドレス:		
市長懇談 結果発表	※最優秀賞を受賞された場合、6月29日(火)16:00~開催予定の市長懇談へ 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時短朝食レシピコンテスト」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

作り方 (つづき)

