



パパ、がんばった!!

手早く、簡単に、リーズナブルな食材で、家の調味料を使ったおいしい料理、「おとう飯^{はん}」。あなたも、「しずおか版おとう飯^{はん}レシピ」にチャレンジしてみませんか！

しずおか版 おとう飯^{はん}レシピについては
静岡市市民局男女参画・多文化共生課へ!
〒420-8602 静岡市葵区追手町5-1 静岡市市民局男女参画・多文化共生課
TEL:054-221-1349 FAX:054-221-1782
mail:sankaku@city.shizuoka.lg.jp

市ホームページもご覧ください
しずおか版おとう飯^{はん}レシピ集

主催/静岡市 協力/しずおか女子きらっ☆応援会議 撮影協力/桃次郎 (www.benx.jp)

しずおか版
^{はん}
おとう飯
レシピ集

内閣府任命
おとう飯(はん)大使
石橋 尊久氏

スペシャルゲスト
よしもと芸人 イシバシハザマ

静岡市では、男性が考案した家庭料理を「しずおか版 おとう飯(はん) レシピ」として認定し、広く市民の皆様へPRすることで、男性の料理へのチャレンジを応援します!

静岡市が平成29年11月24日(金)、学校法人鈴木学園にて開催した「しずおか版 おとう飯^{はん} レシピコンテスト」優秀作品です

MVO

モースト・バリアス・おとう飯

キャベツ嫌いのこどもが
うっかり食べちゃうキャベツ炒め

削り粉が
決め手!

竹澤 昌利さん

<材料(2人分)>
キャベツ……………3枚
ハム……………1袋
お好み焼きソース…適量
削り粉……………適量
かつおぶし……………適量

<作り方>
1. キャベツを太めの千切りにする。
2. ハムも同じくらいの幅で千切りにする。
3. フライパンで炒め、たっぷりの削り粉とお好み焼きソースをかけて混ぜ合わせる。
4. かつおぶしをたっぷりかけて出来上がり。