

みんなで作る、よりよい社会

企画課 ☎64-7711

“おとう飯” 始めよう

内閣府男女共同参画局では、子育て世代の男性の家事・育児等の中でも、料理への参画促進を目的とした「“おとう飯（おとうはん）” 始めよう」キャンペーンを実施しています。

簡単で手間をかけず、多少見た目が悪くても、美味しい料理「おとう飯」の心得と、簡単レシピをご紹介します。

「カボチャのグラタン」レシピ



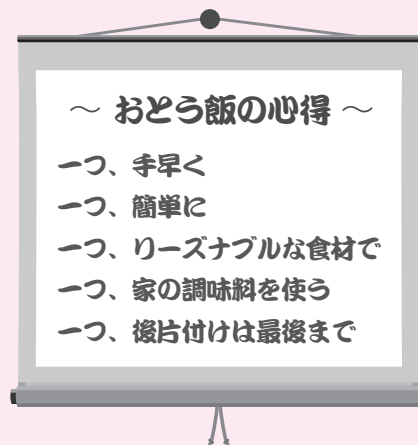
材 料
(2~3人分)

- カボチャ：400g程度
- 牛乳：100cc
- ベーコンスライス：2枚
- 玉ねぎ：1/2個
- コンソメ顆粒：小さじ2
- 油：大さじ1
- とろけるチーズ

★ 作り方 ★

- ① カボチャのタネを取り除いてラップに包み、電子レンジ600ワットで7分加熱、耐熱皿に移してスプーンで砕いてつぶします（マッシュポテトみたいになればOKです）
- ② ベーコン2枚を1センチ程度に、玉ねぎは薄くスライスして、フライパンに油をひいて炒めます
- ③ ①に牛乳、コンソメ顆粒を入れてよく混ぜたあと、②を加えてさらに混ぜます
- ④ 最後にとろけるチーズをかけて、オーブントースターで10分温めたら完成！

※電子レンジの出力にあわせて時間は調節してください。



出典：内閣府ホームページ <http://www.gender.go.jp/public/otouhan/index.html>

住民自治のまちづくり

企画課
☎64-7711

「いい肉の日 全国食肉学校施設見学とウィンナー作り体験」参加者募集

国内唯一の公的食肉技術能力開発校である「全国食肉学校」にてウィンナー作り体験と肉について勉強し、できたてのウィンナーを試食しませんか。

日時 11月29日（金） 午前9時～午後1時30分

場所 全国食肉学校（樋越1794）現地集合

定員 先着20人 参加費 1,000円（材料費）

申込方法 玉村町住民活動サポートセンター

「ばる」へお電話、または右のQRコードからお申し込みください。



※10月23日（水）午前9時から受付開始

共催 公益財団法人全国食肉学校／玉村町住民活動サポートセンターばる

問い合わせ・申し込み先 玉村町住民活動サポートセンター

「ばる」 ☎65-7155

