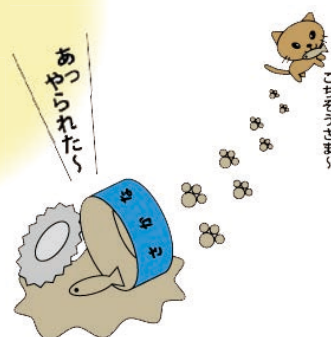
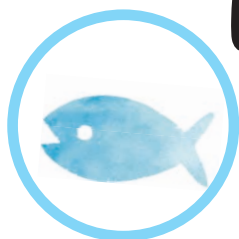


そのまま食べてもおいしいけれど ひと手間加えて一品料理

# 時短!かんたん!さかな缶!!

## レシピコンテスト



募集期間 2019 1.4 ~ 1.27

### 募集内容

日常生活の中で少しでも災害時のことを意識しておく、いざというときに役立つがもしれません。多くの家庭で常備している缶詰を使い、毎日の食卓に並び、いざというときにもすぐに作ることができる魚の缶詰を使った料理レシピを募集します。

- ・魚の缶詰（鮭・鯖・ツナなど一般的に市販されているもの）を使用したもの
- ・30分以内でできる時短・簡単レシピ
- ・災害時にも応用できるようになるべくオーブン・レンジなどを使わないでできるとなお可

入賞したレシピは、3月9日（土）に行われる「進修館まつり」でご紹介し、当日に表彰式をいたします。

### 応募方法

応募用紙にレシピを記入し、完成写真を1枚添付して来館またはメール、FAX、郵送でご応募ください。ご応募いただくレシピは未発表のものでお願いします。  
※応募用紙は進修館内にあります。またHPからダウンロードもできます。

### その他

応募いただいたレシピは進修館内で希望者に配布いたします。また選出された3名の方には、作り方を動画撮影させていただき宮代町インターネット放送局（you Tube）で配信するとともに進修館まつりでも動画を紹介いたします。

### 審査方法

レシピのPR会+試食会を実施し、魅力的なレシピを提案された3名の方を選出します。

①2月8日（金）11時～ ②2月9日（土）19時～  
いずれか都合の良い日にPR会にご参加ください。

※応募多数の場合は事前に書類審査をさせていただきます。

### 申し込み・問い合わせ

主催 宮代町コミュニティセンター進修館  
〒345-0822 埼玉県南埼玉郡宮代町笠原 1-1-1  
TEL・FAX 0480-33-3846（9時～21時30分）  
E-mail info@shinsyukan.or.jp