

～男女がともに活躍する社会の実現を目指して～
男女共同参画の基本編

Q. “男女共同参画社会” ってなんだろう？

男女が、互いにその人権を尊重しつつ責任も分かち合い、
性別にかかわらず、男女がその個性と能力を十分に発揮する
ことができる社会（男女共同参画社会基本法、1999年6月公布・施行、前文）

男女が互いの人権を 尊重する

男女が性別による差別的取扱いを受けず、個人として能力を発揮する機会が確保されます。



男女がともに責任を 分かち合う

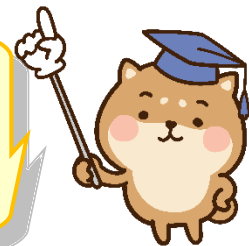
○家庭：家事や子育てを分担することで、信頼関係を築けます。
○職場：仕事の成果や能力が適正に評価され、仕事と生活を両立できる環境が整えられます。

男女が個性と能力を十分に 発揮できる

○学校：自由な考えを持ち、進路の選択ができるようになります。
○地域：一人ひとりが地域のことを大切に思い、助け合いの精神が根付きます。

A. 一人ひとりがイキイキと活躍できる社会！

千葉県では、男女がともに認め合い、
支え合い、元気な千葉の実現を目指
しています！



～男女がともに活躍する社会の実現を目指して～
男女共同参画の基本編

男女共同参画社会基本法の5つの柱

男女共同参画社会基本法 (平成11年6月23日公布・施行)

基本法では、男女共同参画社会を実現するための5本の柱(基本理念)を掲げています。

また、行政(国、地方公共団体)と国民それぞれが果たすべき役割(責務、基本的施策)を定めています。



国・地方公共団体及び国民の役割

国の責務	地方公共団体の責務	国民の責務
<ul style="list-style-type: none">● 基本理念に基づき、男女共同参画基本計画を策定● 積極的改善措置を含む男女共同参画社会づくりのための施策を総合的に策定・実施	<ul style="list-style-type: none">● 基本理念に基づき、男女共同参画社会づくりのための施策に取り組む● 地域の特性を活かした施策の展開	<ul style="list-style-type: none">● 男女共同参画社会づくりに協力することが期待されている

資料出典：内閣府男女共同参画局ホームページ

～男女がともに活躍する社会の実現をめざして～

1 男女共同参画の基本編

男女共同参画のあゆみ

	千葉県の動き	日本の動き	国連の動き
1970年代	1979年4月 各支庁に婦人問題担当窓口を設置	1977年1月 国内行動計画 策定	1975年 国際婦人年
1980年代	1981年11月 千葉県婦人施策推進総合計画 策定 1985年8月 千葉県婦人問題懇話会 設置	1985年6月 女子差別撤廃条約 批准 1985年6月 男女雇用機会均等法 公布	1979年12月 女子差別撤廃条約 採択 1981年9月 女子差別撤廃条約 発効 1985年7月 国連婦人の10年 最終年世界会議 開催
1990年代	1996年3月 ちば新時代女性プラン 策定 1996年11月 千葉県女性センター 開設	1991年5月 育児休業法 公布 1999年6月 男女共同参画社会基本法 公布・施行	1993年12月 国連「女性に対する暴力の撤廃に関する宣言」 採択 1995年9月 第4回世界女性会議「北京宣言及び行動綱領」 採択
2000年代	2001年3月 千葉県男女共同参画計画 策定 2002年4月 千葉県女性サポートセンター 開設 2006年8月 ちば県民共生センター 開設 (2012年4月千葉県男女共同参画センターに名称変更) 2006年12月 第2次千葉県男女共同参画計画 策定 2006年3月 千葉県DV防止・被害者支援基本計画 策定 2009年3月 千葉県DV防止・被害者支援基本計画(第2次) 策定	2000年12月 男女共同参画基本計画 策定 2001年10月 「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律」(DV防止法) 施行 2005年12月 第2次男女共同参画基本計画 策定 2005年12月 「女性の再チャレンジ支援プラン」 策定 2007年12月 「仕事と生活の調和推進のための行動指針」 策定	2000年6月 女性2000年会議 開催 2005年2月 第49回国連婦人の地位委員会 「北京+10」 開催
	2011年3月 第3次千葉県男女共同参画計画 策定 2012年3月 千葉県DV防止・被害者支援基本計画(第3次) 策定	2010年12月 第3次男女共同参画基本計画 策定 2013年6月 日本再興戦略の中核に「女性の活躍推進」が位置付けられる 2014年6月 日本再興戦略に「女性が輝く社会」の実現が掲げられる	2010年3月 第54回国連婦人の地位委員会「北京+15」 開催 2011年1月 UN Women 発足
	2016年3月 第4次千葉県男女共同参画計画 策定 2017年3月 千葉県DV防止・被害者支援基本計画(第4次) 策定	2015年9月 「女性の職業生活における活躍の推進に関する法律」 公布(2016年4月全面施行) 2015年12月 第4次男女共同参画基本計画 策定 2018年5月 「政治分野における男女共同参画の推進に関する法律」 公布・施行 2019年6月 「女性の職業生活における活躍の推進に関する法律」 改正	2015年3月 第59回国連女性の地位委員会 「北京+20」 開催 2015年9月 国連サミット開催「持続可能な開発のための2030アジェンダ」(SDGs) 採択
	2021年3月 第5次千葉県男女共同参画計画 策定 2022年3月 千葉県DV防止・被害者支援基本計画(第5次) 策定 2024年1月 千葉県多様性が尊重され誰もが活躍できる社会の形成の推進に関する条例 施行	2020年12月 第5次男女共同参画基本計画 策定	2020年3月 第64回国連女性の地位委員会 「北京+25」 開催 2020年10月 第75回国連総会 第4回世界女性会議 25周年記念ハイレベル会合 開催

「政治分野における男女共同参画の推進に関する法律」の概要

◎ 男女の候補者の数ができる限り均等となることを目指して、「政治分野における男女共同参画の推進に関する法律」が平成30年5月にできました。

法律の概要

(平成30年5月23日公布・施行)
改正 (令和3年6月16日公布・施行)

目的

政治分野における男女共同参画を効果的かつ積極的に推進し、男女が共同して参画する民主政治の発展に寄与すること

基本原則

- ①衆議院、参議院及び地方議会の議員の選挙において、男女の候補者の数ができる限り均等となることを目指して行われること
- ②男女がその個性と能力を十分に発揮できること
- ③家庭生活との円滑かつ継続的な両立が可能となること
- ④政党等が自主的に取り組むほか、関係行政機関等が適切な役割分担の下で積極的に取り組むこと

なぜこのような法律が必要なのでしょう？

民主主義の確立のためには、男女がその違いから生まれる互いの長所をいかし、平等に、かつ補い合いながら機能する、社会の営みにおける男女の真のパートナーシップが前提となる

「民主主義に関する普遍的宣言」(平成9年IPU(列国議会同盟)、内閣府男女共同参画局にて仮訳)

日本の現状は…

国民が男女半々であるにもかかわらず、議会の場に女性が少ない「**過少代表**」とも言える状況であり、諸外国との格差が大きい

議会に女性が参画することでより暮らしやすい社会へ

✓ 女性の視点や母親としての声を議会に反映させることができる。

(女性の健康問題や中学校の給食センター立上げ、学校への扇風機の設置、保育所の待機状況の透明化等)

✓ 女性には、女性の議員に対しての方が話やすいことがある。

(平成30年5月「女性地方議会議員意見交換会」(内閣府・総務省共催)での地方議会議員からの意見より)

政治分野における男女共同参画の推進が重要

【参考】内閣府男女共同参画局パンフレットより作成。

衆議院女性議員	10.3%
参議院女性議員	26.6%
都道府県議会女性議員	11.8%
市区町村議会女性議員	15.9%
千葉県議会女性議員	13.1%
千葉県内市区町村議会女性議員	19.5%

(備考)

衆議院は令和5年4月25日時点(衆議院HPより)

参議院は令和5年5月14日時点(参議院HPより)

都道府県議会、市区町村議会、千葉県議会、千葉県内市区町村議会は令和4年12月31日時点(総務省「地方公共団体の議会の議員及び長の所属党派別人員調査」により作成)



チーバくん

第5次千葉県男女共同参画計画の体系図

〔基本理念〕

日本国憲法（個人の尊重と法の下での平等）
 男女共同参画社会基本法の5つの基本理念（「男女の人権の尊重」「社会における制度又は慣行についての配慮」「政策等の立案及び決定への共同参画」「家庭生活における活動と他の活動の両立」「国際的協調」）

基本目標

基本的な課題

施策の方向

目標

男女がともに認め合い、支え合い、元氣な千葉の実現を目指します

I あらゆる分野で男女がともに活躍できる環境づくり

1 労働の場における男女共同参画の促進

- ① ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)の普及促進
- ② 雇用の分野における男女共同参画の促進
- ③ 誰もが健康で安心して働ける環境の整備
- ④ 農林水産業における男女共同参画の促進
- ⑤ 自営業者、家族従業者、起業家等に対する支援
- ⑥ 意欲と能力を生かす再就職に向けた支援
- ⑦ 多様な働き方に対する支援

重点

2 ライフステージに応じた仕事と生活の調和の促進

- ① 子育て・介護への支援
- ② 家庭生活における男女共同参画の促進
- ③ 地域活動における男女共同参画の促進

重点

重点

3 政策・方針決定過程における男女共同参画の促進

- ① 政策・方針決定過程への男女共同参画の促進
- ② 女性の能力発揮への支援

重点

II 安全・安心に暮らせる社会づくり

4 あらゆる暴力の根絶と人権の尊重

- ① DV・児童虐待(しつけと称する体罰等)等あらゆる暴力の根絶と被害者への支援
- ② 性に起因する人権侵害を許さない社会環境づくり
- ③ メディアにおける女性や子どもの人権への配慮

重点

5 誰もが安心して暮らせる環境の整備

- ① ひとり親家庭等様々な困難な状況に置かれている人々への対応
- ② 高齢者・障害者の自立に向けた支援
- ③ 外国人・障害者・高齢者等が安心して暮らせる環境づくり

6 生涯を通じた健康づくりの促進

- ① 生涯を通じた男女の健康支援の推進
- ② 妊娠・出産等に関する健康支援

III 男女共同参画社会の実現に向けた基盤づくり

7 防災分野における男女共同参画の促進

- ① 防災・復興における男女共同参画の視点を取り入れた取組の促進
- ② 消防・防災活動における女性の活躍促進

重点

8 男女共同参画への意識づくり

- ① あらゆる人々にとっての男女共同参画の推進
- ② 男女共同参画に関する調査研究、情報の収集・整備・提供

重点

9 男女共同参画の視点に立った教育・学習の充実

- ① 学校教育・社会教育等における男女共同参画の啓発・推進
- ② 多様な選択を可能にし、個性を伸ばす教育・学習の充実

第5次千葉県男女共同参画計画②

男女がともに認め合い、支え合い、元気な千葉の実現を目指します

本県では、豊かで活力ある社会を築いていくため、男女が互いにその人権を尊重しつつ、ともに責任も分かち合い、性別に関わりなく、その個性と能力を十分に発揮することができる男女共同参画社会の実現を目指しています。

重点的取組について

重点1 ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）の普及促進

県民一人ひとりの多様性を尊重した活力あふれる千葉県を目指して、ワーク・ライフ・バランスの普及促進を図ります。

長時間労働の是正や多様で柔軟な働き方の推進など、働き方改革に取り組む県内企業にアドバイザーを派遣するとともに、企業向けセミナー等を開催するほか、テレワークの導入支援を行うことなどにより、企業の働き方改革の取組を支援します。

主な目標値	指標名	現状 (令和4年度)	目標 (令和7年度)
	男女共同参画推進事業所表彰件数	51社	49社
	働き方改革アドバイザーを活用して働き方改革に取り組んだ企業数	131社	増加を目指します

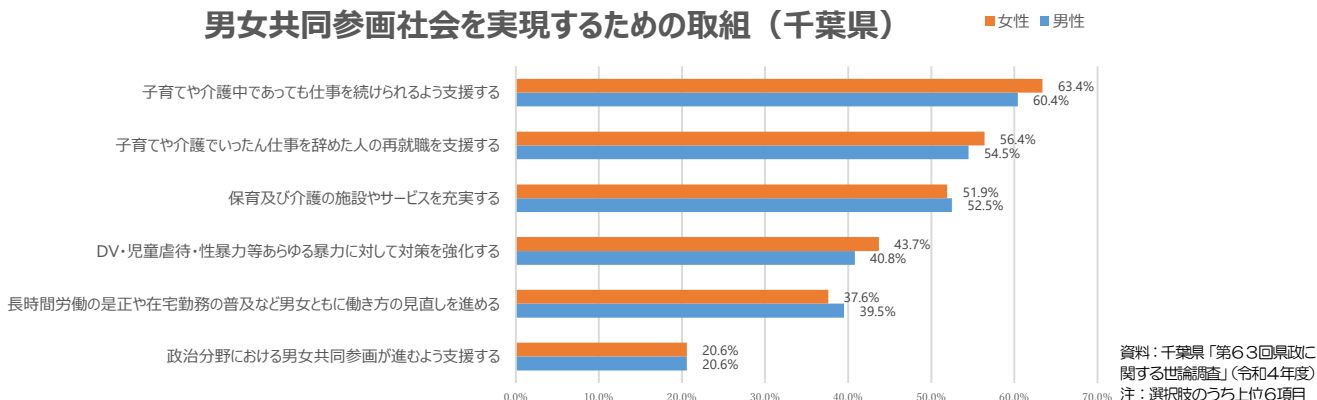
重点2 子育て・介護への支援

安心して子育てができる環境を整備し、地域における子育て支援の充実を図るため、保育所等の整備を促進するとともに、認定こども園の普及に努めます。

併せて、学校・家庭・地域が連携した家庭教育を推進するため、家庭教育支援チームを設置する市町村への支援や子育てする親の孤立化の防止、個々の家庭への相談体制の充実を図ります。

主な目標値	指標名	現状 (令和4年度)	目標 (令和7年度)
	子どもを生き育てやすいと感じる家庭の割合	72.6%	80%以上
	保育所等待機児童数	250人(令和3年度末)	解消を目指します

男女共同参画社会を実現するための取組（千葉県）



第5次千葉県男女共同参画計画③

男女がともに認め合い、支え合い、元気な千葉の実現を目指します

重点的取組について

重点3 地域活動における男女共同参画の促進

地域に根ざした男女共同参画を推進するため、地域において広報・啓発活動を行います。また、学生による地域活動を支援します。

重点4 政策・方針決定過程への男女共同参画の促進

県の審議会等委員の委嘱に際し事前協議を行うことなどにより、審議会等委員への女性の登用促進を図ります。

主な目標値	指標名	現状 (令和5年度)	目標 (令和7年度)
	県の審議会等における女性委員割合	30.9%	40%

重点5 DV・児童虐待（しつけと称する体罰含）等あらゆる暴力の根絶と被害者への支援

DV問題の解決に向けて、DV相談のしやすい社会づくり、DVを許さない社会づくりのために、様々な方法で継続的に広報を実施し、被害者等への相談窓口（女性向け・男性向け）の周知を図るとともに、県民への啓発を図ります。

主な目標値	指標名	現状 (令和元年度)	目標 (令和7年度)
	DVが人権侵害であると認識する人の割合 (男女共同参画社会の実現に向けての県民意識調査)	女性 77.8% 男性 74.1%	増加を目指します

重点6 防災・復興における男女共同参画の視点を取り入れた取組の促進

防災に関する計画に女性の視点を反映し、さらに、防災女性リーダー養成のための講座等を開催するなど、防災分野への女性の参画を促進します。

また、市町村に対し、避難所における女性への配慮等が盛り込まれた避難所運営マニュアルの作成を働きかけ、地域における男女共同参画の視点を取り入れた取組を支援します。

重点7 あらゆる人々にとっての男女共同参画の推進

あらゆる人々に男女共同参画に関する理解が普及・浸透するように、男女共同参画の推進拠点である男女共同参画課及び男女共同参画センターを核とした広報・啓発活動を一層推進します。また、女性の就労、起業を支援する各種講座を開催し、関係機関等と連携して行います。

主な目標値	指標名	現状 (令和元年度)	目標 (令和7年度)
	社会全体で男女の地位が平等となっていると思う人の割合 (男女共同参画社会の実現に向けての県民意識調査)	女性 9.7% 男性 18.4%	増加を目指します

～男女がともに活躍する社会の実現を目指して～

男女共同参画の基本クイズ編

男女共同参画用語にチャレンジ

この言葉知っていますか??
この言葉知っていますか??

◇ ステップ1

1985年に制定され、職場に働く人が性別により差別されることなく、また、働く女性が母性を尊重されつつ、その能力を十分発揮することができる雇用環境を整備するため、性別による差別禁止や、妊娠等を理由とする不利益取扱いの禁止等を定めた法は何でしょう？

◇ ステップ2

「仕事と生活の調和」と訳され、仕事と家庭生活や地域活動などの「仕事以外の活動」とのバランスをとり、多様な働き方や生き方が選択できるようにすることを何と行うのでしょうか？

◇ ステップ3

固定的な性別役割分担意識や過去の経緯から、「営業職に女性がほとんど配置されていない」「課長以上の管理職は男性が大半を占めている」などの差が男女労働者間に生じている場合に、それを解消しようと企業が行う自主的かつ積極的な取組のことを何と行うのでしょうか？

◇ おまけ

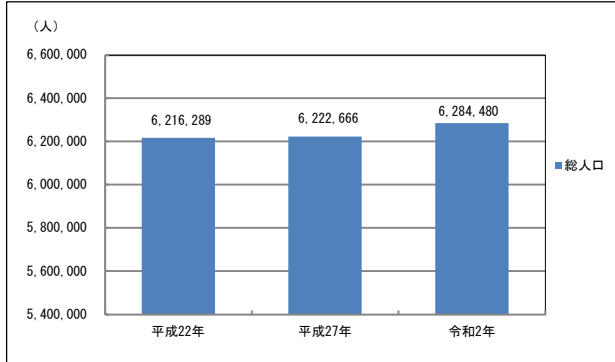
日本の労働力人口比率を年齢階級別にグラフ化したとき、出産・子育て期に離職する女性が多いことから30歳代を谷とし、20歳代後半と40歳代前半が山の形になることを何と行うのでしょうか？

答え：①男女雇用機会均等法 ②ワーク・ライフ・バランス
③ポジティブ・アクション(積極的改善措置) おまけ：M字カーブ

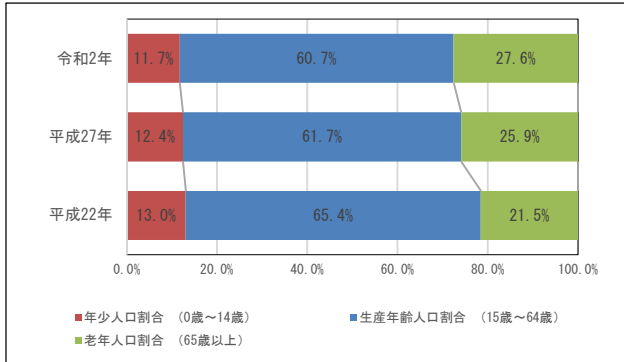
人口減少・少子高齢化の進展により 人材の確保がますます困難な時代に・・・

<総人口と年齢3区分別人口割合の推移（千葉県）>

【総人口の推移】



【年齢3区分別人口割合の推移】



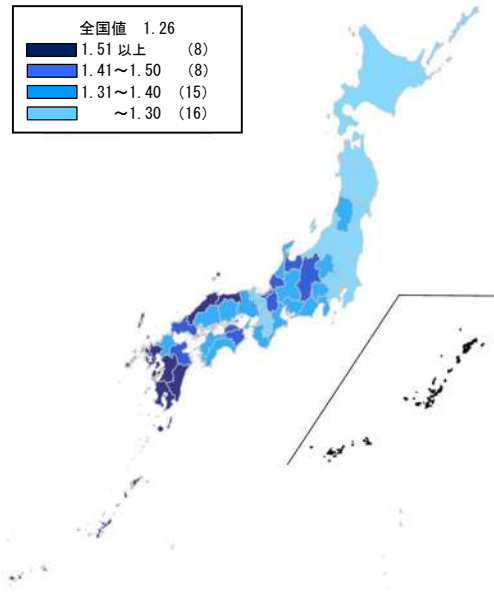
資料出典：総務省「国勢調査」（各年10月1日現在）

<出生数、合計特殊出生率の年次推移>

【出生数及び合計特殊出生率の年次推移】



【都道府県別合計特殊出生率(令和4年(2022))】



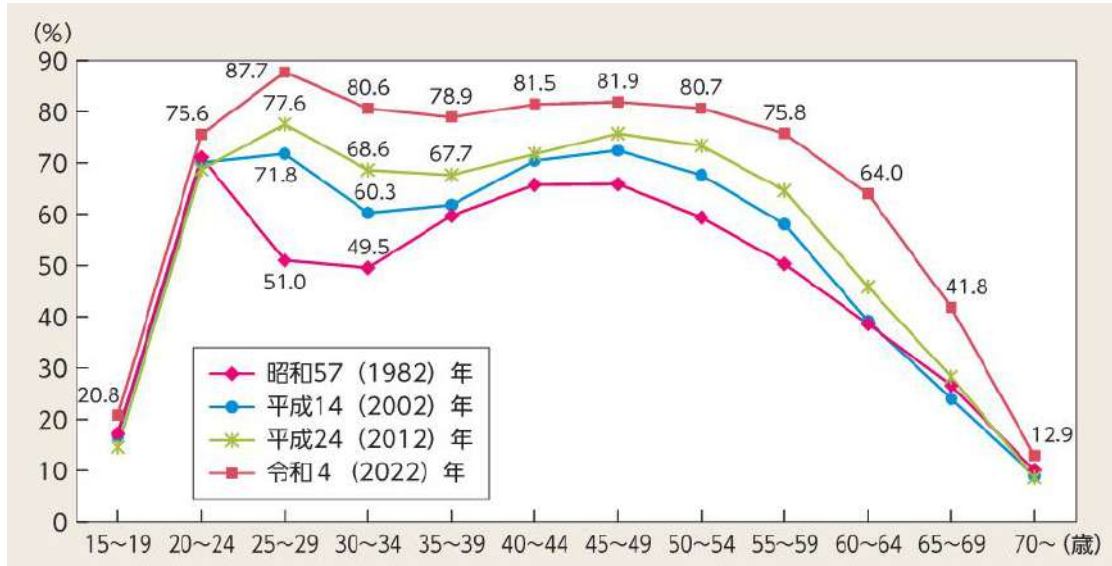
資料出典：厚生労働省「令和4年(2022)人口動態統計月報年計(概数)の概況」

労働力人口が減少していく中で、
更なる地域社会の活性化を図るためには、
意欲と能力を持った誰もが積極的に社会で活躍できる環境
づくりを進めることが重要です。

～男女がともに活躍する社会の実現を目指して～
男女共同参画の基本データ編

女性は出産・子育て期に いったん職場を離れる傾向があります

【M字カーブ～女性の年齢階級別労働力人口比率の推移】

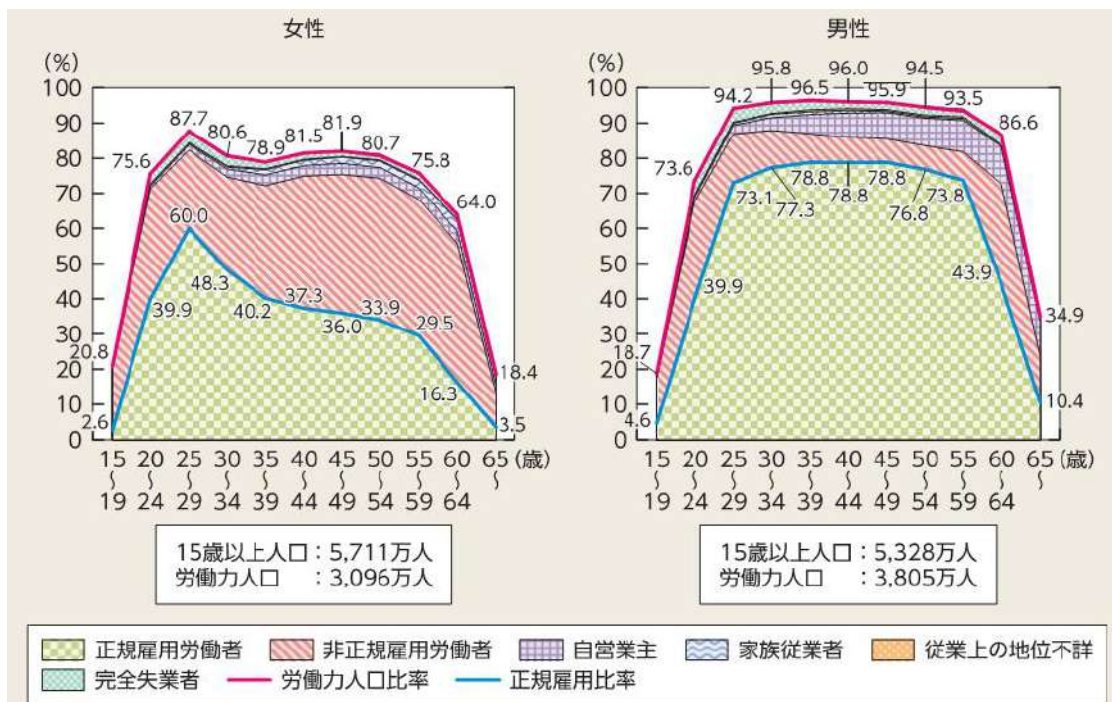


資料出典：内閣府男女共同参画局「男女共同参画白書 令和5年版」

(備考) 1. 総務省「労働力調査(基本集計)」より作成。

2. 労働力人口比率は、「労働力人口(就業者+完全失業者)」/「15歳以上人口」×100。

【L字カーブ～年齢階級別労働力人口比率の就業形態別内訳～】



資料出典：内閣府男女共同参画局「男女共同参画白書 令和5年版」

(備考) 1. 総務省「労働力調査(基本集計)」により作成。

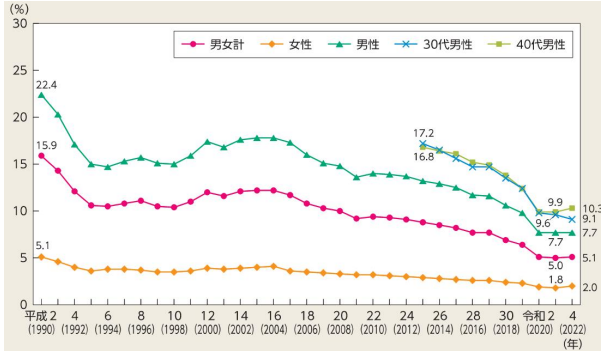
2. 労働力人口比率は、「労働力人口(就業者+完全失業者)」/「15歳以上人口」×100。

3. 正規雇用労働者は「役員」と「正規の職員・従業員」の合計。非正規雇用労働者は「非正規の職員・従業員」。

～男女がともに活躍する社会の実現を目指して～
男女共同参画の基本データ編

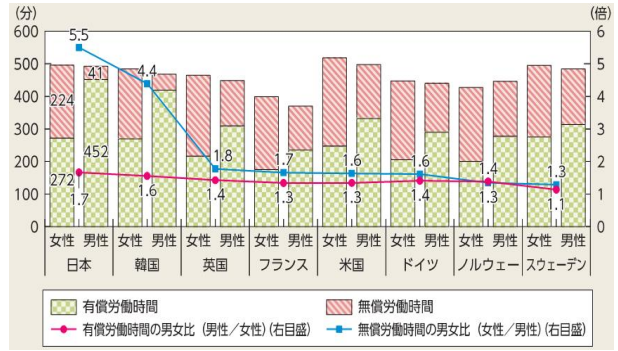
あなたの家事・育児参加時間は？

【週間就業時間 60 時間以上の雇用者の割合の推移】



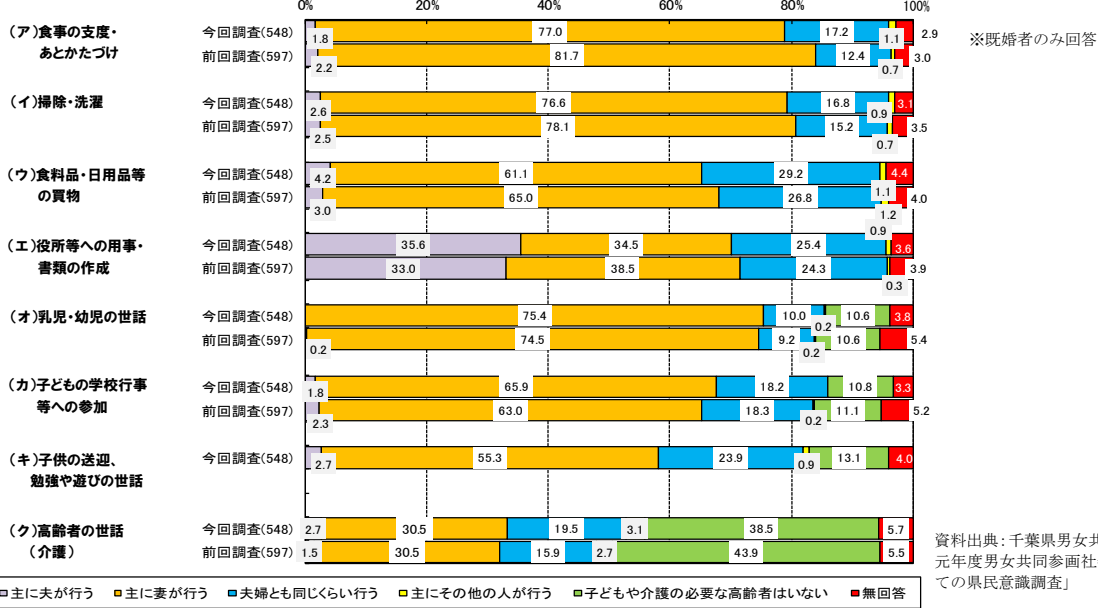
資料出典：内閣府男女共同参画局「男女共同参画白書 令和5年版」
(備考) 1. 総務省「労働力調査(基本集計)」より作成。
2. 非農林業雇用者数(休業者を除く)に占める割合。
3. 平成23(2011)年値は、岩手県、宮城県及び福島県を除く全国の結果。

【男女別に見た生活時間(週全体平均)(1日あたり、国際比較)】



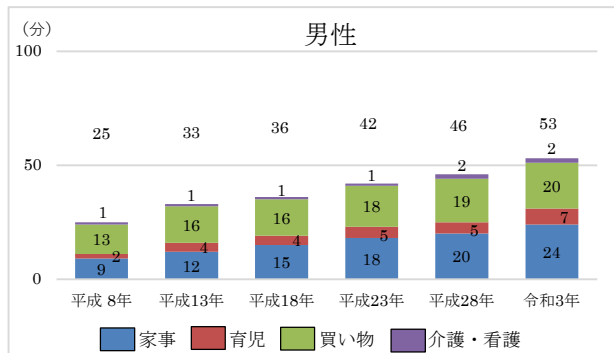
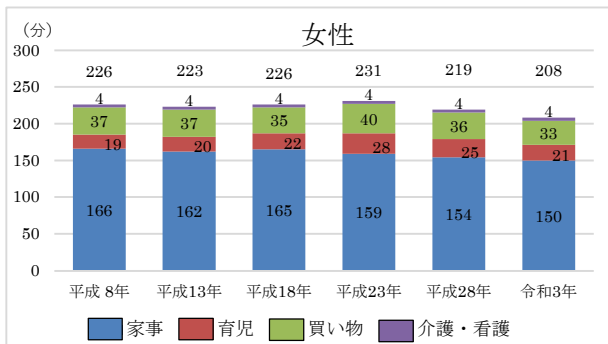
資料出典：内閣府男女共同参画局「男女共同参画白書 令和5年版」
(備考) 1. OECD 'Balancing paid work, unpaid work and leisure(2021)' より作成。
2. 有償労働は、「paid work study」に該当する生活時間、無償労働は「unpaid work」に該当する生活時間。
3. 「有償労働」は、「有償労働(すべての仕事)」、「通勤・通学」、「授業や講義・学校での活動等」、「調査・宿題」、「求職活動」、「その他の有償労働・学業関連活動」の時間の合計。「無償労働」は、「日常の家事」、「買い物」、「世帯員のケア」、「非世帯員のケア」、「ボランティア活動」、「家事関連活動のための移動」、「その他の無償労働」の時間の合計。
4. 日本は平成28(2016)年、韓国は平成26(2014)年、英国は平成26(2014)年、フランスは平成21(2009)年、米国は令和元(2019)年、ドイツは平成24(2012)年、ノルウェーは平成22(2010)年、スウェーデンは平成22(2010)年の数値。

【家事等の役割分担】



資料出典：千葉県男女共同参画課「令和元年度男女共同参画社会の実現に向けての県民意識調査」

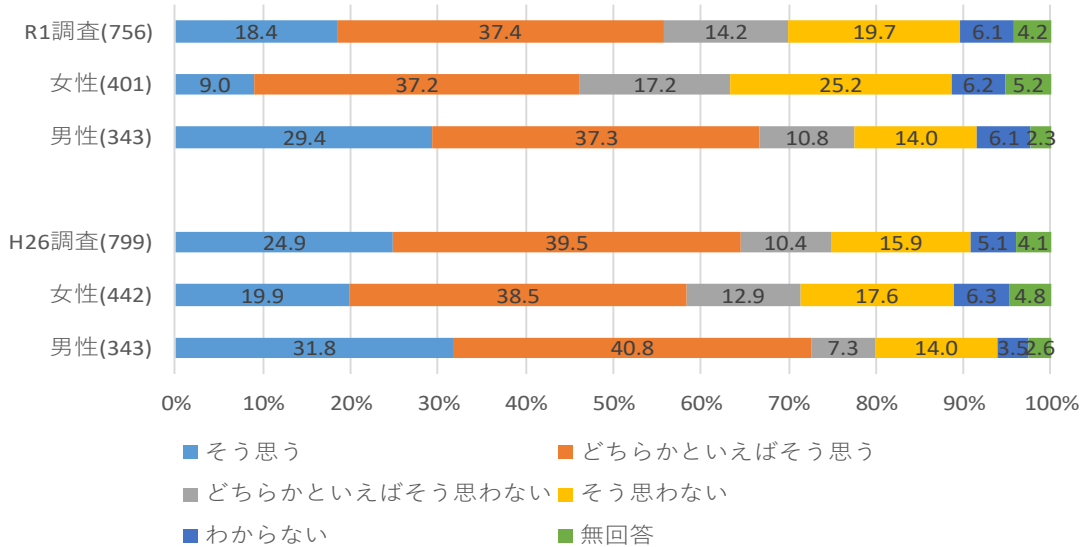
【家事関連時間* (千葉県)】



*ここでの「家事関連時間」は、10歳以上の人が「家事」、「育児」、「買い物」、「介護・看護」を行っている時間(週全体平均)を指す。
出典資料：総務省「社会生活基本調査」

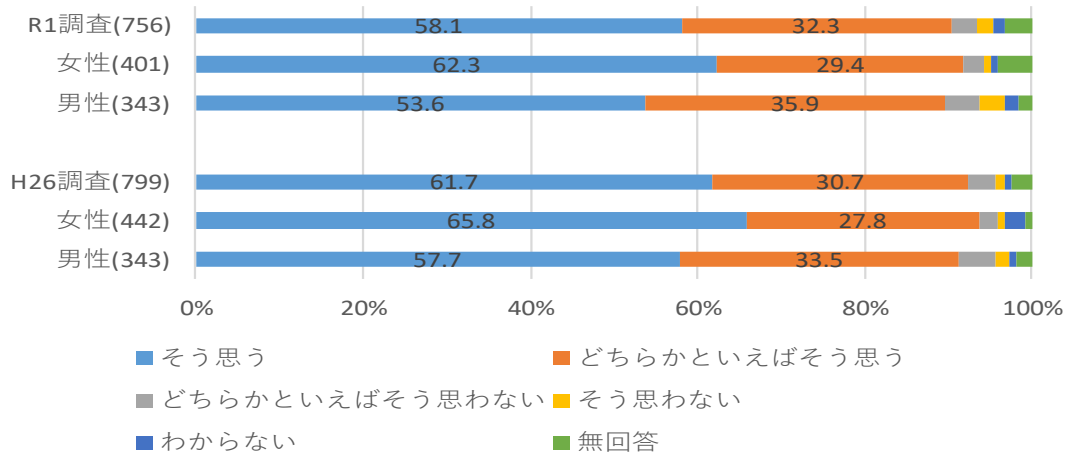
子どもの教育における男女共同参画の意識

男の子は男の子らしく、女の子は女の子らしく育てる方がよい



55.8%の人が『そう思う』と回答しており、男性（66.7%）が、女性（46.2%）を20.5ポイント上回っています。

性別にとらわれず、男の子も女の子も炊事・掃除・洗濯など生活に必要な技術を身につけることが必要である



90.4%の人が『そう思う』と回答しており、男女とも非常に高い割合となっています。

～男女がともに活躍する社会の実現を目指して～

女性の活躍を応援します！

千葉県男女共同参画推進事業所表彰

千葉県では、仕事と家庭の両立支援や女性の登用・職域拡大に取り組んでいる県内の事業所を表彰し、ホームページなどで広く紹介しています。

●対象事業所

- 女性の採用・登用や職域拡大のための取組
- 職業生活と家庭生活等の両立を支援するための取組
- 男女が共同して参画できる職場づくりに向けた取組
- 他の模範となる男女共同参画の推進に資する独自の・先駆的な取組



●表彰区分

- 千葉県知事賞：先駆的な取組を行っており、他の模範となる事業所
- 奨励賞：積極的な取組を行っており、今後更なる取組を期待する事業所

毎年6月～8月頃に募集しています！

「うちの事業所も頑張ってます！！」
「あの企業は女性も男性も元気に働いているね！」そんな事業所がありましたら、自薦・他薦は問いません。ぜひ御応募ください！！

お問い合わせ/千葉県総合企画部男女共同参画課
事業推進班 TEL：043-223-2379



千葉県ジョブサポートセンター

女性や中高年齢者の再就職を千葉県が強力サポート！

●千葉県ジョブサポートセンターとは

主に「女性」や「中高年」の方々を対象に、
再就職に向けたさまざまな支援を行っています。
再就職などでお悩みの方はぜひご利用ください。

●ご利用いただける主なサービス

- 生活就労相談 …就職活動に関する相談 など
- 就職支援セミナー…就職スキルに関するセミナー など
- 職業紹介 …求人情報の提供や紹介状の発行 など

詳しくはホームページをご覧になるか、
お電話でお気軽にお問い合わせください！



相談・予約
HOTLINE

043-245-9420

〈利用時間〉

平日・9時～17時
第1・3・5土曜日・10時～17時

〈所在地〉

千葉市中央区新町3-13
日本生命千葉駅前ビル3F



<https://www.chiba-job.com>

～男女がともに活躍する社会の実現を目指して～
県からのお知らせ編

千葉県男女共同参画センターについて

県民の皆様が自分らしく生き生きと活躍できる社会づくりを目指し、次のような事業を行っています。お気軽に足を運んでください。

講座・フェスティバルの開催

講演会やワークショップを通して、男女共同参画に触れるきっかけ作りを目的としたフェスティバルや、子育て、介護、ワーク・ライフ・バランス、防災などをテーマとした講座を開催しています。



情報誌「eパートナーちば」の発行

県の施策や講座・イベント情報など男女共同参画に関する情報を掲載した「eパートナーちば」を年2回発行しています。JR主要駅や図書館など、様々な施設に配架しています。

交流スペース

少人数の打合せなどに御利用いただけます。



情報コーナー

男女共同参画に関する図書、DVD、ビデオの貸出しや、行政資料、雑誌の閲覧ができます。キッズスペースもございます。



会議室の貸出

男女共同参画に関連する研修や会議の場として、会議室の貸出しを行っています。

相談

一人ひとりが自分らしく生きていけるように、様々な悩みを共に考えていく相談事業を行っています。まずは、お気軽にお電話ください。

女性相談 04-7140-8605 火～日曜日 9:30～16:00
男性相談 043-308-3421 火・水曜日 16:00～20:00
土曜日 12:30～16:30

※月曜日が祝日の場合の翌火曜日、祝日、年末年始は休み

《センターの御案内》

〒260-0001

千葉市中央区都町2-1-12

千葉県都町合同庁舎1階

(京成バス「千葉テレビ入口」下車 徒歩1分)

TEL 043-420-8411

開館時間 火～金曜日 9:00～21:00

土・日・祝日 9:00～17:00

休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌火曜日)、年末年始

HP <https://www.pref.chiba.lg.jp/kyousei/index.html>



千葉県男女共同参画センター公式 Twitter

相談事業や情報コーナー、県内の市町村の男女共同参画に係るさまざまな講座など、最新情報をお知らせしています。お気軽にフォロー、よろしくお願いします！

@ChibakenSankaku

アクセス&フォローはこちらから→



～男女がともに活躍する社会の実現をめざして～
県からのお知らせ編

千葉県のおとう飯

レンジで簡単！クラムチャウダー！



千葉県でよく獲れるアサリを使った
クラムチャウダーだよ。
おいしい千葉の恵みがたっぷり。
家族みんなで召し上がれ！



材料

- アサリ1パック (200g～250g)
- 玉ねぎ 1/2個
- じゃがいも 1個
- ベーコン2枚
- 牛乳 250cc
- 小麦粉 大さじ1
- 顆粒コンソメ 小さじ1
- 塩胡椒 少々

作り方

1. 約50度のお湯にアサリを入れ、殻を強めにこすり合わせるように洗い、15分置いて砂抜きをします
2. 玉ねぎ、じゃがいも、ベーコンを1センチ角に切ります
3. 耐熱容器にアサリ、コンソメ、手順2の材料を入れ、ラップしレンジ600ワットで6分加熱します
4. 別容器に牛乳50ccを入れ、小麦粉を入れてよく混ぜてから手順3に入れ混ぜ合わせます
5. 残りの牛乳と塩胡椒を入れて、全てよく混ぜ合わせたら、フタをせずレンジ600ワットで3分加熱し、一度取り出し混ぜてから、再度レンジ600ワットで3分加熱します
6. 取り出して混ぜ、トロミがつけば完成！



パパの1食メニュー アイデアコンテスト 人気投票 1位

最優秀賞受賞



25分
調理時間

船橋名産丼

考案者: Sポンさん

材 料

3人分

- ホンビノス貝…10個 (Mサイズ1キロ程度) ~18個ぐらいまでお好みで
- 小松菜…6株
- 油揚げ…1枚
- 卵…1個
- めんつゆ…大さじ1.5 (3倍濃縮)
- 水…貝を鍋にに入れて水がかぶるぐらい
- 出汁昆布…1枚
- 温かいごはん…茶碗3杯分程度

作 り 方

1. 小松菜はざく切り。油揚げは水洗いして小さく切る。貝を洗って大き目の鍋にいれ、水を入れて火にかけて茹でる。口があいたら身を取り出す。ゆで汁は200mlとっておく。
2. フライパンにゆで汁と出汁昆布、小松菜を入れて蓋をして火にかける。煮立って火が通ってきたら、ホンビノス貝とめんつゆを入れて煮る。
3. 火を弱火にして、溶いた卵をまわしかけし蓋をする。卵に火が通ってきたら火を止める。
4. 器に温かいご飯をよそい、3をかけて出来上がり。



パパの1食メニュー アイデアコンテスト 人気投票 2位

優秀賞受賞



10分
調理時間

お肉モガッソリ素麺

考案者: 毎朝早起きさん

材 料

3人分

- 豚肉こま切れ肉…150g ● トマト…1個 ● バジル…12枚 (1茎) ● 素麺…3束 ● ネギ…1/4本
- 白ごま…小さじ1 ● 麺つゆ…50ml ● 塩胡椒…少々 ● オリーブオイル①…大さじ1.5 / オリーブオイル②…大さじ1 ● チューブおろしニンニク…少々 ● 柚子胡椒…少々 ● 味の素…少々

作 り 方

1. トマトはざく切り、バジルも細かく切る。オリーブオイル①、味の素、塩胡椒と和えておく。
2. フライパンにオリーブオイル②とおろしニンニクを温めて、豚肉を焼き、塩胡椒で軽く味付けしておく。
3. 素麺を茹でて、水で締める。皿に素麺を盛り、和えたトマト、焼いた豚肉を載せ、水で割った麺つゆに柚子胡椒を溶いて上からかける。刻んだネギと白胡麻を載せて出来上がり。



パパの1食メニュー アイデアコンテスト 人気投票 3位

特別賞



20分
調理時間

豚バラ納豆チャーハンDX

考案者: イケさん

材 料

3人分

- 豚バラブロック肉…200g ● 長ねぎ…1/3本 ● 大葉…4枚 ● ごはん…300g ● 溶き卵…1個分
- 酒…大さじ1 ● 納豆…1パック【調味料】 ● オイスターソース…大さじ1 ● 鶏ガラスープの素…小さじ1
- すりおろしニンニク…小さじ1/2 ● 塩こしょう…少々 ● ごま油…小さじ1 ● 紅生姜(お好みで)…10g

作 り 方

1. 大葉は粗みじん切りにする。
2. 長ねぎは縦半分に切り、3mm幅の薄切りにする。
3. 豚バラブロック肉は1cm角に切る。
4. ボウルにごはん、溶き卵、納豆を入れてサッと混ぜ合わせる。
5. 中火で熱したフライパンに②、③、酒を入れ豚バラ肉がこんがりするまで炒めたら④、調味料を加えて強火で5分ほど炒める。
6. ごま油を回しかけ、①を加え強火でサッと炒め合わせたら火を止め、お皿に盛り付けお好みで紅生姜を乗せたら出来上がり。



パパ料理お手軽メニュー
アイデアコンテスト 人気投票 1位

最優秀賞受賞 



10分
調理時間

材料2つ!超簡単

ポテサラ餃子

考案者:きごりんさん

材料 ● 1人分

- 餃子の皮...7~10枚
- 市販のポテトサラダ...1袋
- オイル...適量
- トマトケチャップ...適量

作り方

1. 餃子の皮の真ん中に市販のポテトサラダを大きじ1弱程度のせ、皮のふちを水でぬらし、半分に閉じて包む(ひだを3つぐらい折る)。
2. フライパンを火にかけ、少し多めの油を入れ熱くなったら1を並べて焼く。両面焼き色がついたら出来上がり。好みでトマトケチャップをつけて食べる。



パパ料理お手軽メニュー アイデアコンテスト 人気投票 2位

優秀賞受賞



10分
調理時間

イワシ味付け缶の

ユッケ風パピッと丼

考案者: ひまわりこさん

材 料

1人分

- イワシ味付け缶詰…1缶(2尾分) ●A(ごま油…少々、ラー油…少々、ニンニク…1かけ*すりおろし、しょうが…1かけ*すりおろし、白すりごま…小さじ1/4)
- 青しその葉…1枚 ●卵黄…1個 ●ごはん…小丼1杯分 ●刻み海苔…少々 ●白ごま…少々

作 り 方

1. イワシ味付け缶詰の汁を流してイワシだけを取り出し、包丁で細かくたたいてなめしたらボウルに入れる。
2. 1にAを入れて混ぜ合わせる。
3. ごはんを器に入れ、刻み海苔を散らした上に2をのせる。真ん中をくぼませ、卵黄を落とし入れ千切りの青じそと、白ごまをかけて出来上がり。



パパ料理お手軽メニュー アイデアコンテスト 人気投票 3位

特別賞



15分
調理時間

ステーキ風味のナベ丼

考案者: でーごさん

材 料 ● 1人分

- ナス…2本 ●ニンニク…1かけ ●ラード…大さじ2 ●しょうゆ…大さじ1 ●タバスコ…少々
- レモン汁…少々 ●粗びきこしょう…少々 ●塩…少々 ●温かいごはん…適量
- 青じそ…2枚 ●白ごま…少々

作 り 方

1. ヘタを取ったナスを縦半分に切り、隠し包丁（格子状に斜めに切れ目）を入れる。ニンニクは薄切り。
2. フライパンにラードとニンニクを入れて火にかける。ナスの皮面を下にして入れ、蓋をして中火で蒸し焼きにする。3分ほど焼いたら裏返して焼き、両面火を通す。
3. フライパンにタバスコとレモン汁を加えて煮詰め、しょうゆを回しかける。火を止めて、塩を加える。
4. 器にごはんを盛り付け、青じそを敷いた上にナスを並べて、ニンニクをのせ、粗挽きこしょうと白ごまをかけて出来上がり。