

クイズに答えて食事券を**Get!!**しよう 広報こもろクイズ

▶今月のクイズ

「3つの競技」を意味する言葉で、水泳・自転車・長距離走の3種目を、この順番で連続して行うスポーツの名前は？（ヒント：カタカナ7文字）

▶今月のプレゼント

ハケ倉 小諸店 ☎ 24-0205（加増 179-13）

「ソフトドリンク無料券」を10名様にプレゼント！

※プレゼントの食事券は、掲載された小諸飲食店組合加盟店様のご厚意によるものです。



バラエティーに富んだメニューは120種類以上で、飽きることはありません。地元産の食材を大切に、手間暇かけて料理をお出しする事にこだわっています。

【営業時間】 11:00～21:00（L.O20:30）【定休日】 不定休

▶応募方法

クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、広報こもろを読んだ感想（あれば可）を記入の上、はがき・FAX・電子申請のいずれかで、6/30(水)必着でご応募ください。（一世帯1通に限ります。）

※当選者の発表は、食事券の発送をもって代えさせていただきます。

▶【応募・問い合わせ先】

〒384-8501（所在地記載不要）
小諸市役所 企画課 FAX：23-8766
（右二次元コードから申請可能です）



▶小諸飲食店組合 食事券提供特別企画

広報こもろクイズ提供店12店で使える！
2,000円分の食事券を
抽選で15名様にプレゼント！
（提供：小諸飲食店組合）

2021年1月～12月の一年間、食事券当選者を除いた全正解者の中から抽選で賞品が当たります。（毎月1通、年間で12通の応募が可能。食事券が1回当たった場合、残りの11通が抽選対象。）

【先月号の答え】 健幸マイレージ



親子で作ろう！
「食育レシピ」

甘酒入り ラタトゥイユ

美容と体力回復に効果的な夏の栄養ドリンク「甘酒」を夏野菜と一緒に！

甘酒には疲労を回復させるビタミンB1、腸内環境を整える食物繊維やオリゴ糖、免疫力をアップさせる必須アミノ酸が含まれています。

【材料（2人分）】

甘酒	50g
鶏もも肉	1枚
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1個
なす	1個
トマト	中2個
にんにく (みじん切り)	1片



オリーブオイル	大さじ1
水	大さじ1½
白ワイン	大さじ1½
塩	小さじ¼
こしょう	少々
バジル	適宜

【作り方】

- ① 鶏肉はひとくち大に切り、塩・こしょうを振る。
- ② にんにく・玉ねぎはみじん切り、ピーマン・なす・トマトは角切りにする。
- ③ フライパンに、にんにく・オリーブオイルを入れ香りが出てきたら、鶏肉の皮目を下にして並べ、焼き色がつくまで焼く。
- ④ ③に、玉ねぎ・なすを加えてしんなりするまで炒める。
- ⑤ トマト・甘酒・Aを加え、時々混ぜながら10分煮る。ピーマンを加え、汁気がなくなるまで煮詰め、塩・こしょうで味を整える。
- ⑥ 器に盛って、バジルをのせて出来上がり。

☎ 健康づくり課 保健予防係

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

mamamo

ママモ48号は6月下旬配布予定です！

特集
予定

こどものココロとカラダ育て／サカナとあそぼう

お便り、お写真など投稿募集中 → <http://mamamo.info/> 右のQRからもどうぞ。

企画・編集・発行 株式会社アイク 佐久市猿久保805-1 TEL.0267-66-6660 FAX.0267-66-6661



始まりました

mamamoの LINE



QRより「お友だち追加」をお願いします！

●「お友だち追加」でうれしい特典●

① ママモの表紙モデルに
応募できる！

② 会員さん限定のお得な
情報をゲット！ などなど…