

# 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

「つくる農から"つなぐ農"へ」を合言葉に、小諸市が農家や農業団体の皆さんと一緒に取り組んでいるプロジェクトの名前は？（ヒント：カタカナ6文字）

## ▶今月のプレゼント

**HARADA** ☎ 22-0253（相生町 2-2-1）

「1000円分食事券」を5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。



1898年創業の老舗そば屋とイタリアンベースのレストランが融合したお店。地元産食材が積極的にメニューに取り入れられ、こもろん味噌を使った「コモロゼ」もおすすめです。

【営業時間】 11:00～14:30 17:30～21:00 【定休日】 日曜日

※人数制限を実施しているため、事前予約にご協力ください。

## ▶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、7/31(土)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】 トライアスロン



親子で作ろう！  
「食育レシピ」

## 玉ねぎジャム

玉ねぎは風邪の初期や冷え性、便秘にも有効で、心身疲労の回復の助けにもなります。

また、玉ねぎ特有の香りは、「硫化アリル」という成分で殺菌性が強く、免疫力をアップしてくれます。



栄養士・調理師  
雑穀エキスパート  
食養リーダー

高地 清美さん

## 【材料(4人分)】

玉ねぎ (できれば新玉ねぎ)	2個(600g)
バターまたはオイル	35g
砂糖	大さじ1 3/4
酢(梅酢)	大さじ3/4

## 【作り方】

- ① 玉ねぎを薄くスライスして、耐熱ボールに入れ、バターをまばらに置き、電子レンジで10～15分温める。(玉ねぎが透明になるまで)
- ② 温めた玉ねぎをフライパンに移し、水分を飛ばしながら焦がさないように炒める。(20分前後)
- ③ 玉ねぎの水分が飛び、薄いきつね色になったところに砂糖を入れて全体をなじませ、最後に酢を加えて出来上がり。

※味見をして甘さが足りない場合は、砂糖を足す。

※殺菌した瓶に保存し、冷蔵庫で約1カ月保存可能。

## 【応用レシピ】

チーズトーストや魚のソテーに合わせると、Good！  
豚肉、ハム、ソーセージなどのソースにもなります。

圃 健康づくり課 保健予防係

**参加無料**

# あそぼ ひよこの日

7/7(水) 入園前の親子の皆さま対象

## 「夏を楽しむおもちゃづくり」

【受付】9:45～10:20 【活動時間】11:40まで  
ご予約いりません。詳しくは電話でお問い合わせ下さい。

認定こども園 **こもろようちえん** ☎ 0267-22-0355 小諸市三和 1-5-16  
http://www.komoroyouchien.jp

子育てを応援するフリーマガジン「ママモ」

# mamamo

ママモ48号は好評配布中です！

特集 ・こどものココロ とカラダ育て ・サカナとあそぼう

小諸市内をはじめ 佐久地域の 幼稚園・保育園で 園児一人一人に 無料配布しています！

**LINE 会員募集中**

お便り、お写真など投稿募集中 → <https://mamamo.info/>

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