

クイズに答えて食事券をGet!!しよう 広報こもるクイズ

▶今月のクイズ

飯綱山公園官民連携魅力向上事業として建設が予定されている、「小諸産葡萄のワインを製造するワイナリー」と「地元農作物や食材を生かした料理を提供するレストラン」の2棟で構成される施設の名前は？（ヒント：●●●●小諸）

▶今月のプレゼント

かっぱ天国 ☎ 22-0930（六供1-4-1）

「1,000円分の食事券」を5名様にプレゼント！

※プレゼントは、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。



六供に位置する昭和28年創業の居酒屋。季節のお刺身やお酒のおつまみ、各種お食事が揃っています。

【営業時間】17:00～22:00 【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・広報こもるを讀んでの感想（あれば可）を記入のうえ、はがき・FAX・電子申請のいずれかで、2/28(月)に必着でご応募ください。（一世帯1通に限りまます。）

※当選者発表は、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応募可能）



【先月号の答え】こもるまちなね広場

小諸飲食店組合スタンプラリー2 当選者発表

☎ 小諸飲食店組合 ☎ 22-8371（みよし）

組合加盟店で飲食・テイクアウトをして、スタンプを3つ集めて応募していただくスタンプラリーを開催したところ、市内外より「1421口」のご応募をいただきました。ご応募いただいた皆様、誠にありがとうございます。

抽選により、当選者を決定しましたので発表いたします。

【Dyson コードレスクリーナー】

根岸弘子さん（東京） 和島卓也さん（立科）

【Aladdin グリル&トースター】

武者美良さん

【SHARP ヘルシオ ホットクック】

塩川泉さん

【Nintendo Switch】

依田絹代さん

【LADONNA スモークレス焼肉ロースター】

大西諒子さん 高藤恵利子さん

【Panasonic ヘアドライヤー ナノケア】

塩入登茂子さん 清水時江さん

【MANN'S WINE ソラリス2本セット】

橋本仁子さん 山岡秀雄さん

【ハウスクリーニング券 2万円】

寺尾規子さん 伴野さな江さん

【ガソリン券 100円】

諸山利幸さん 津末章さん 片桐志保さん

【お食事券 1万円】

田中寿美子さん 池田あつ子さん 土井修さん
青木楨子さん（上田） 佐藤威彦さん（東御） 小林ひとみさん（東御）

【お食事券 2000円】

茂木むつさん 鈴木康峻さん 高橋こころさん 池田喜子さん 大井紳太郎さん 中澤悦子さん 工藤浩実さん 中澤裕美子さん 小林陽子さん 池田幸司さん 花岡幸希さん 小林みずえさん 各務定雄さん 依田直也さん 荻原一幸さん 中込明弥さん 和久井花江さん 星野智哉さん 井出明子さん 鬼熊邦子さん 小山奏詩さん 高瀬政春さん 松下正さん 丸山盛人さん 井出和雄さん 齋藤恭一さん 高橋千冬さん 丸山吉さん 大池倫子さん 小林和佳子さん 荻原俊男さん 塩川晴春さん 小林美穂さん 望月裕一さん 宮下純一さん 沢田妃都美さん 金杉陽さん 三昌オ子さん 米澤折江さん 牛込友明さん 小山西京子さん 吉沢正明さん 荻原大成さん 柳沢綾子さん 新田裕久さん 倉島恵治さん（上田） 浜口豊子さん（上田） 宮島智子さん（上田） 佐藤剛志さん（東御） 東順平さん（東御）

親子で作ろう！
「食育レシピ」

すりレンコンと なめこのスープ

「補陽温腎」で冬の体に衣替え

冬は寒さで体の機能が冬眠状態になり、エネルギー代謝が低下しがち。そこで、免疫力が低下して風邪をひかない様に、体を温めて腎臓の機能を高める食品をとるようにします。今回紹介するのは、冬が旬の“レンコン”をスープに使った体の芯から温まるメニューです。レンコンは二日酔いの予防、健胃、美肌、貧血などにも有効で身体を温める根野菜です。

こもる健康応援団
食育インストラクター
食養指導士・栄養士
高地 清美さん

【材料（4人前）】

レンコン	100g
長ネギ	1本
なめこ	2袋
水	600cc

ガラスープ	適宜 (小さじ1)
薄口しょうゆ	小さじ 1/2
天日塩	少々
ごま油	小さじ 1~2
生姜絞り汁	1片 (お好みで)

【作り方】

- ① レンコンは皮をむき、酢水に浸けてアク抜きしてからすりおろす。長ねぎは小口切りにして、煮込み用と盛付用に分けておく。生姜はすりおろし、絞っておく。
- ② 鍋に水とガラスープを入れて煮立たせ、すりおろしたレンコンとなめこ、煮込み用のねぎを入れる。火が通ったらしょうゆとごま油で味を整える。味が薄い時は塩で調整する。
- ③ 器にしょうがの絞り汁を入れておき、熱い汁をはり、上に刻みねぎを飾る。

☎ 健康づくり課 健康支援係