

# 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

小諸市では2050年の二酸化炭素排出量実質ゼロに向けた取組を進めていますが、今年4月に環境省から選定されたのは「●●●先行地域」?

## ▶今月のプレゼント

「お食事処まこと」 ☎ 22-1088

(市町 5-4-35) 国道 18 号線沿い

「日替わりランチ食 無料券」を 10 名様に!!

\*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。



定食、丼物、麺類、どれもボリューム満点です。皆様のご来店をお待ちしています。

【営業時間】 11:00 ~ 14:00 (L.O.13:30)

【定休日】 日曜日

## ▶応募方法

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

\*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】 副業詐欺



## ▶小諸飲食店組合 食事券提供特別企画

広報こもるクイズ提供店 12 店で使える食事券を、抽選でプレゼント! (合計 15 名様)

(提供: 小諸飲食店組合)

2023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。)



親子で作ろう!  
「食育レシピ」

## レタス漬け

【捨てないで! サスティナブルなレタス料理】

普段捨てがちな、レタスの外葉を使ったレシピ!

レタスには、ビタミンC、カリウム等の栄養素が含まれており、抗酸化作用、高血圧予防などの働きがあります。旬の小諸産レタスを色々な調理法で食べたいですね。

## 【材料】

	目安	例
レタスの外葉	2枚程	50g
塩A	5%	2.5g
塩B	2%	1g

## 【作り方】

- ① レタスは5mm幅位の短冊切りにし、塩A(レタスの重さの5%)を振って軽く揉んでおく。
- ② ①のレタスをアク抜きのため水洗いをして、水を切っておく。
- ③ ②に塩Bを振って完成。ここまで作っておくと冷凍も可能。

レタス漬け  
を使って

## 【レタスご飯】

炊きあがったご飯3合に、レタス漬け(大きじ2~3)の水気を切って混ぜる。味が足りない時は、だし醤油や塩で調節。ごま油やゆかり、シーチキンを入れるのもオススメです。

## 【レタスホットケーキ】

ホットケーキの素(一袋)にレタス漬け(30g位)の水気を切って入れ、卵、牛乳を混ぜて焼き、ジャムやシロップをかけて頂く。

健康づくり課 保健予防係  
レシピ紹介: 食ママ倶楽部 栄養士 高地 清美さん

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

# mamamo

ママモ60号は6月下旬配布予定です!

特集  
予定

・知りたい! 私たちの住むところの子育て支援  
・教えて! キミの夢中

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



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!

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...