

# 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

長年「こもろドカンショ」を歌い続けた『アニソン界の帝王』こと水木一郎さんの愛称はカタカナ3文字で「●●●」？

## ▶今月のプレゼント

**「レストランテ イリス」** ☎ 23-7758 (市 676-14)  
**「500円分お食事券」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。



今年3月にオープンしました。料理は予約制の3コース(A:3,500円、B:5,500円、C:8,800円)。人気のチーズリゾットほか、魚介類・地元の野菜などにもこだわっています。  
【営業時間】 11:00～14:00 17:00～21:00  
【定休日】 火曜日(不定休日あり)

## ▶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)を記入のうえ、はがき・FAX・電子申請のいずれかで、7/31(月)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】「脱炭素」先行地域



## ▶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  
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」

## ズッキーニボート

7月～9月にかけて一番の旬を迎えるズッキーニ。カロテンやビタミンCが豊富に含まれており、ナスと同様に油と相性が良く、ほのかな甘みもあります。糖質やデンプンが少なく、カロリーが低いのも特徴です。今回は食卓にも映えるダイナミックなズッキーニボートをご紹介します！

## 【材料】

ズッキーニ	1本
ツナ缶	1缶
マヨネーズ	大さじ2
塩こしょう	適量
溶けるチーズ	適量



## 【作り方】

- ① ズッキーニは縦に半分に切り、種の少し周りまでスプーンでくりぬく。
- ② くりぬいた中身を粗く刻み、油を切ったツナとマヨネーズ、塩こしょうで和える。
- ③ ②を①にのせ、チーズをかけ、200℃のオーブンで20分焼く。



☎ 農林課 農業ブランド振興係  
レシピ紹介：味工房小諸すみれ

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

# mamamo

ママモ60号は好評配布中です！

特集

## わたしたちの市・町・村の子育て支援を知りたい 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…