

# 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

長時間労働を是正するため、今年の4月1日から開始するのは●●の働き方改革？

## ▶ 今月のプレゼント

日本料理 音羽 ☎ 22-2225 (鶴巻 2-2-27)

「2,000円お食事券」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。



継ぎ足した秘伝のタレでふっくら焼き上げた鰻料理をはじめ、各種御膳料理、すき焼き、しゃぶしゃぶなど、ご用意しています。ぜひ音羽で、ご家族、ご友人と特別な時間をお過ごしください。

【営業時間】 11:00 ~ 14:30 (LO14:00)  
17:00 ~ 20:30 (LO20:00)

【定休日】 月曜日・火曜日

## ▶ 応募方法

クイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・広報こもろを読んでの感想(あれば可)を記入のうえ、はがき・FAX・電子申請のいずれかで、3/31(日)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】「地域」計画



## ▶ 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2,000円分を、抽選でプレゼント!(合計15名様)

(提供:小諸飲食店組合)

2024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。)

# 春キャベツと豚肉の 重ね蒸し

## 親子でつくろう! 「食育レシピ」

- ☑キャベツはビタミンCが豊富で、かぜ予防や疲労回復等に効果があります。
- ☑春キャベツは葉の巻きがゆるく、柔らかいのが特徴です。
- ☑小諸産のキャベツを使った色々な料理で食卓を彩りましょう。

## ■材料(2人分)

### ■メイン料理

材料	分量
春キャベツ	1/2個
豚小間切れ肉	250g
塩、こしょう	適量
ピザ用チーズ	80g
パセリみじん切り	適量

### ■スープ(A)

材料	分量
顆粒コンソメ	小さじ1/3
料理酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
水	1/4カップ

## ■作り方

- ①キャベツは1枚ずつはがし、芯の部分は包丁の横で潰すか、そぎ落とし薄くしておく。豚肉は塩・胡椒で下味をつける。またAの材料を合わせ、スープを作っておく。
- ②フライパンにキャベツ1/4量、豚肉半量、キャベツ1/4量、チーズ半量の順に敷き詰め、それをもう一度繰り返す。①でそぎおとした芯も入れましょう!
- ③上からスープをまわしかけ蓋をして強火にかける。煮立ったら弱火にして、火が通るまで10~12分程蒸し煮する。
- ④器に盛り、パセリを散らして完成。

【提供】食ママクラブ 高地 清美 様  
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64号は好評配布中です!

特集

## 子どもを守る防犯特集 使わなくなった子育てグッズどうしてますか?

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...