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

毎年７月に開催される、小諸市重要無形民俗文化財登録の例大祭は「●●神社例大祭」？

▶今月のプレゼント

古久清食堂（与良町 6-1-8）　☎ 22-2692

「500 円お食事券」を 10 名様にプレゼント！

※プレゼントの食事券は、小諸飲食店組合加盟店様のご厚意によるものです。

国産豚肉を使った「かつ丼」、肉・天ぷら・玉子の入った「スペシャルうどん」が、特に人気メニューです。昭和の雰囲気漂うお店ですが、味は逸品。大勢の皆さまのお越しをお待ちしております。

【営業時間】11:30 ～ 14:00（LO13:45）
17:00 ～ 20:00（LO19:30）
【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・広報こもろを読んでの感想（あれば◎で可）を記入のうえ、はがき・FAX・電子申請のいずれかで、8/31㈰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】長野県小諸義塾高等学校

▶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）

2025 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。）

おいしく食べよう！ こもろの野菜

ブロッコリーの香草パン粉焼き

地元野菜のブロッコリーは生産量も多く、今の時期召し上がっている方も多いと思います。
ブロッコリーは、たんぱく質を多く含み、栄養価が非常に高い野菜です。塩分を体外に出す働きのあるカリウム、免疫力を高め、コラーゲンの合成にも必要なビタミンC、抗酸化作用のあるスルフォラファンなど様々な栄養を含んでいます。水溶性のビタミンは、茹でると流れ出てしまうため、焼いたり、揚げたりすることでブロッコリーの栄養をしっかり摂ることができます。
地元野菜を美味しく食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

【材料（作りやすい量）】

■ ブロッコリー関連	
ブロッコリー	1/2 個
卵	1 個
牛乳（豆乳も可）	大さじ 2
米粉	大さじ 1
■ 香草パン粉	
パン粉	1 カップ
ハーブ	大さじ 1
粉チーズ	大さじ 1 ～ 2
米粉（小麦粉も可）	大さじ 1
塩・こしょう	適宜
好みのオイル	適宜

ハーブは生のハーブであれば、ローズマリーやタイムなどお好みのもの、市販の乾燥ハーブでもOK！

【作り方】

① ブロッコリーはよく洗い、食べやすい大きさに切っておく。
② 卵に牛乳と米粉を溶き、濃いめの卵液を作る。
③ 香草パン粉を合わせる。ハーブを多めに入れると香りが強くなる。
④ ブロッコリーに卵液をつけ、③のパン粉をしっかりつけて、多めの油でこんがりと焼く。
※たくさん作るときは、揚げても良い。また卵液が余った時は、玉ねぎなど他の野菜に絡めても焼いても美味しい。

【提供】食ママ倶楽部　代表　高地 清美さん
問　健康づくり課　保健予防係

〈広告欄〉

子育てを応援するフリーマガジン［ママモ］
mamamo
ママモ73号は8月下旬配布予定です！

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！

特集予定
●気になる こどもの運動するチカラ
●暮らしに取り入れたい植物の知恵 いやしのハーブ特集

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

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●
❶ママモの表紙モデルに応募できる！
❷会員さん限定のお得な情報をゲット！　などなど…