

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

小諸市の三岡地区を中心に栽培されている強い甘みを持った高品質な桃の総称を「●●●●●」という???

▶ 今月のプレゼント いなが蕎麦 なごみや

☎ 25-7701 (平原 1062-2)

「500円 お食事サービス券」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。



玄そばから挽いた、こだわりの挽きぐるみのそばをセミセルフ方式で提供しています。テーブル席と小上がり席があります。皆様のご来店をお待ちしております。

【営業時間】 11:00 ~ 15:00 (L.O.)

【定休日】 月曜日 ※月曜祝日の場合は火曜休み

▶ 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(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】「ガバメント」ハンター



■ 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)

2026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。)



塩分控えて
おいしく食べよう

キャベツとアサリの酒蒸し

キャベツは胃の粘膜を保護・修復してくれる成分が含まれています。アサリは鉄分・ミネラルも摂れて、妊婦さんにもオススメの食材です。

こもろ健康応援団
食育インストラクター
栄養指導士・栄養士 高地 清美 さん



【材料(2人分)】

■ 春キャベツ	150g
■ アサリ	300g
■ サラダ油	小さじ1
■ 酒	大きじ2
■ 水	1/4カップ
■ 塩	ひとつまみ

【作り方】

- ① アサリは、殻をこすり合わせてよく洗う。
- ② キャベツは、葉を1枚ずつはがし、ザク切りにする。※軸の部分は包丁でたたいてつぶす。
- ③ フライパンに①のアサリを入れ、②のキャベツをのせる。油、酒、水を加えて中火で蒸す。
- ④ フライパンの様子を見て、アサリが口を開いてキャベツがしんなりしたら、塩を加えてなじませ、火から下ろして皿に盛る。

【参考(1人あたり)】

■ エネルギー: 約66kcal / ■ 塩分: 約1.0g

レシピ提供: 食ママ倶楽部 高地 清美さん

☎ 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78号は好評配布中です!

特集

・親子でデジタルデバイスとうまく付き合うには
・外食・テイクアウトを自分色にカスタマイズでよりおいしく!

お便り、お写真など投稿募集中 → <https://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...