

5,000円で8,000円分のお買い物ができる！
しもつまエール2024

下妻市 プレミアム付商品券



お買い忘れはございませんか？

販売・使用期間は8月31日まで！

販売期間

令和6年6月1日(土)～令和6年8月31日(土)

※購入は先着順ではありません。プレミアム付商品券は、全世帯に2冊ずつ行きわたるようご用意しておりますので、余裕をもってお越しください。

販売額

1冊 5,000円 (商品券使用可能額 8,000円)

1世帯最大2冊購入できます。

※支払いは現金のみで、販売は1冊単位です。

販売場所

▶市内郵便局(平日のみ) 9時～17時 ※土日祝日を除く
・下妻郵便局・下妻砂沼郵便局・上妻郵便局
・大宝郵便局・高道祖郵便局・千代川郵便局・大形郵便局
※下妻郵便局のみ19時まで販売しています。

▶イオン下妻店 1F サービスカウンター 9時～19時

※購入の際は、購入引換券と購入に来た方の住所・氏名が確認できる証明書等をご持参ください。

券種

共通券 (取扱店全店で使用できます) 500円券 × 10枚

専用券 (大型店では使用できません) 500円券 × 6枚



※デザインはイメージです

お問合せ

下妻市商工観光課 ☎0296-45-8993



下妻市食生活改善推進員おすすめ

おいしいヘルシーレシピ

私たちが
作りました！



ごま味噌ダレ冷しゃぶ

■ 作り方

- 鍋で湯をわかす。
きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切り。みょうがは輪切り。
青じそはちぎる。
- 湯がわいたら酒大さじ2(分量外)を入れ、ごく弱火にする。
豚肉を入れ、色が変わったらザルに上げる。粗熱がとれたらペーパーで水分を取る。
- ボウルに☆を合わせ、きゅうり、みょうが、青じそ、豚肉を入れて混ぜ合わせる。

■ 材料(2人分)

豚バラ薄切り肉
しゃぶしゃぶ用200g
きゅうり ... 1本(100g)
みょうが ... 1個
青じそ8枚
☆しょうゆ大さじ1
☆酢大さじ1
☆砂糖大さじ1
☆白すりごま ..大さじ2
☆みそ小さじ2

■ 1人分栄養量

エネルギー 448kcal
たんぱく質 17.9g
脂質 39.0g カルシウム 110mg
鉄 1.9mg 食物繊維 2.1g
食塩相当量 2.2g

Point!

夏の暑さに負けないから作り
は食事が大切！食欲をアップさ
せる香味野菜を取り入れて、食
事の量を確保しましょう。



香味コールスロー

■ 作り方

- 「冷凍香味野菜ミックス」は自然解凍する。
キャベツは千切りにし、ボウルに入れ、塩を加えて混ぜ
10分おく。しんなりしたら水気を絞る。
- ①のボウルに香味野菜ミックス、マヨネーズを加えて和える。
器に盛り、粗びき黒こしょうを少々ふる。

■ 材料(2人分)

冷凍香味
野菜ミックス80g
キャベツ200g(1/4個)
塩小さじ1/4
マヨネーズ
.....大さじ2・1/2
粗びき黒こしょう少々

■ 1人分栄養量

エネルギー 149kcal
たんぱく質 2.0g
脂質 14.0g
カルシウム 60mg
鉄 0.6mg
食物繊維 2.8g
食塩相当量 0.9g

冷凍香味野菜ミックスの作り方

青じそ(細切り).....10枚
みょうが4個
(縦半分にして、斜め薄切り)
しょうが(千切り) ..大2かけ強
(約50g)
冷凍用保存袋に入れ、混ぜて空
気を抜いて口を閉じ、冷凍室で
保存する。
約3週間保存可能です。

Point!

「冷凍香味野菜ミックス」は使う分だけ
ポキッと折って、いつでも手軽に用意
できるのがポイントです！



有料広告欄