

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

「健幸で、お得に！」をテーマにスタートし、健診受診やウォーキングでスタンプをためることで、様々な特典がもらえる小諸市の健康促進事業の名前は？

▶今月のプレゼント

Spica(スピカ) 麦の穂 ☎ 46-8433 (甲 4599-5)

「スピカパイ プレゼント券」を10名様に!

※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。



標高900mの地にあるパン屋さん。国産100%小麦を石臼でひいて自家培養天然酵母菌、自然海塩使用。そのパンは、蒸すとモチリ、焼くとカリッと、小麦の甘味・香りが楽しめます。
【営業時間】10:00～17:00 【定休日】日・月曜日

▶応募方法

クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、広報こもろを読んだ感想(あれば可)を記入の上、はがき・FAX・電子申請のいずれかにより、5/31(月)必着でご応募ください。(一世帯1通に限ります。)

※当選者の発表は、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申請可能です)



▶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!
2,000円分の食事券を
抽選で15名様にプレゼント!
(提供:小諸飲食店組合)

2021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。)

【先月号の答え】KANOWA(かのわ)

親子で作ろう!
「食育レシピ」

はちく竹と 山菜のおこわ

はちく竹は、春先のたけのこのように土の中から掘り出すのではなく、地面から伸びたやわらかい部分を折り、茹でていただきます。この時期、小諸市のはちく竹が旬を迎えます。学校給食では、毎年この時期に地元のはちく竹を使っておこわを作ります。

「破竹(はちく)の勢い」という言葉のとおり、1日に10cmも伸びると言われるほど成長が早いだけのことです。あくが少ないのが特徴です。煮物などにしても美味しいですよ。

【材料(5人分)】

はちく竹	100g	だし汁	適量
山菜水煮	30g	干しシイタケの戻し汁	40cc
油揚げ	1/2枚	酒	小さじ3
干しいたけ	1枚	薄口しょうゆ	大さじ2
細切り昆布	ひとつまみ	みりん	小さじ3
人参	1/5本	砂糖	小さじ1
うるち米	1合		
もち米	2合		

【作り方】

- ① はちく竹は、あくが少ないので、皮をむいて30分位茹でて水にさらし、食べやすい大きさに切る。
- ② 油揚げは油ぬきをする。干しいたけ・細切り昆布はもどす。
- ③ 人参・油揚げ・干しいたけは細めに切る。
- ④ だし汁に具を入れ、調味料を加えて煮る。
- ⑤ 米は、洗い、炊く寸前に④の具の煮汁を加えて炊き、具を合わせる。

※米の水加減は、米と同量の水分(水+具の煮汁)で炊く。

☎ 学校教育課

子育てを応援するフリーマガジン「ママモ」

mamamo

ママモ47号は好評配布中です!

入園から1ヶ月
お子さんの
特集 保育園・幼稚園の心配ごと、悩みごと / 名前の由来エピソード

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!

始まりました

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...