

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

小諸城は、「本丸が城下町より低い位置にある」という珍しい特徴をもっています。この特徴をもつ城のことを、一般にはなんと呼ぶ？（ヒント：「〇城」）

▶今月のプレゼント

金寿し ☎ 22-0475（鶴巻 2-2-23）

「**コロナ蹴ちらし寿司2食セット（テイクアウト）**」を**5名様**にプレゼント！

※プレゼントは、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。



すし職人と会席料理人の親子二代の技を結集させた料理をいただける老舗のお店。「オムライズシ」「栄ごもり応援セット コロナで凄盛」などの楽しいアイデアメニューも豊富！
【営業時間】 11:00～14:00 17:00～21:00 【休休日】 水曜日

▶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で、**9/30（木）**必着でご応募ください。（一世代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】 8月22日



親子で作ろう！
「食育レシピ」

魚肉ソーセージの ケチャップ炒め

昔から馴染みのある魚肉ソーセージと家にある食材でできる簡単アレンジレシピです。

ソーセージなどの「魚の練り物」には、筋肉の材料となる良質なたんぱく質がたっぷり！その量は、1本で卵1個分相当。そのままでも、火を通してもおいしいので、肉や魚の代わりに料理にも使えます。

【材料(2人分)】

魚肉ソーセージ	1本	ケチャップ
じゃがいも	1個	大さじ1～2 (お好みで)
玉ねぎ	1/2個	
ブロッコリー	6房	
チーズ	1枚	
油	大さじ1/2	



【作り方】

- ①じゃがいも（皮付き可）、皮をむいた玉ねぎをそのままラップに包み、レンジ両端に並べ6分程加熱*。ブロッコリーは茹でるか、電子レンジで加熱。
- ②魚肉ソーセージを好みの大きさに切り、油をひいたフライパンで焼く。
- ③加熱したじゃがいもと玉ねぎを1口大に切り、フライパンに入れる。ブロッコリーとケチャップを入れ、ケチャップが全体にからむように炒める。
- ④最後にチーズをのせ、溶けたところで全体にからめて、できあがり。

*加熱時間は、電子レンジ500Wの場合。500Wの場合、ブロッコリーはラップに直接包む、または耐熱容器に並べてラップをかけて加熱。2房で1分30秒が目安です。

圃 高齢福祉課 長寿支援係

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

mamamo

ママモ49号は好評配布中です！

特集

復職、再就職、ひとり起業

こざまんりでも思い出に残る

どうする？私たちの働き方 / 記念日フォト&お祝いごはん(テイクアウト)

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



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…