

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

市役所市民課内にあり、モノやサービスの売買に関わるトラブルや製品事故などの相談に乗ってくれるセンターの名前は？（ヒント：小諸市〇〇〇〇センター）

▶今月のプレゼント

吉久清食堂 ☎ 22-2692（与良町 6-1-8）

「500円分お食事券」を10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。



昭和の雰囲気漂うお店です。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人気です。

【営業時間】 11:00～14:30 17:00～20:00

【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、11/30(火)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）



▶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】 LINE



とろろなど擦って食べることの多い長いもですが、加熱するとホクホク、ふわふわに！

旬の長いもをいつもとちょっと違うポテトサラダにしてみませんか？

【材料（作りやすい分量）】

長いも	300g
きゅうり	1本
ハム	40g
マヨネーズ	大さじ3
こしょう	適宜



【作り方】

- ① 長いもは皮を剥き、半月の1cmに切り耐熱容器に入れ、600Wで5分加熱する。熱いうちにフォークで潰しておく。
- ② きゅうりは、薄切り・塩もみ（分量外）をしておく。ハムは、3～4mm幅に切っておく。
- ③ ①に②を入れ、マヨネーズ・胡椒で味を整え、できあがり。

"長いも"の栄養

- 長いもに含まれているねばり成分は、胃腸を保護する効果があり、消化に優れています。
- 糖質をエネルギーに変えるのをサポートするビタミンB1や食物繊維も摂取できます。

問 健康づくり課

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

mamamo

ママモ50号は好評配布中です！

整理収納／そうじ／料理

特集

年末が来る前に身軽になろう／アイラブパフェ

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…