

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「農の魅力」や「農のある暮らしの魅力」を、これまで以上に発信していくため、この度、市が武藤千春さんに委嘱した役職の名前は？
(ヒント：小諸市〇〇〇〇アンバサダー)

▶今月のプレゼント

中華飯店 喜鶴 ☎ 22-0797 (鶴巻1-3-4)

「500円分の食事券」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。



アツアツの中華料理はいかがですか？豊富なメニューを取り揃えて、ご来店をお待ちしています。

【営業時間】 11:00～13:30 / 17:00～20:00

【定休日】 月曜日、第4火曜日(祝日の場合は、翌日)

▶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)を記入のうえ、はがき・FAX・電子申請のいずれかで、3/31(木)に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】 スタラス小諸

▶小諸飲食店組合 食事券提供特別企画

ダイソンコードレスクリーナーや
広報こもろクイズ提供店12店で使える
食事券を、抽選でプレゼント！(合計16名様)
(提供：小諸飲食店組合)

2022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。)



モチモチ! 大根もち

大根には、「抗酸化作用 = 体内の酸化を抑え、老化やがんから体を守る効果」のあるイソチオシアネートという成分が含まれます。大根の辛みは、このイソチオシアネートによるもので、胃液の分泌を高めて消化を促します。また、胃腸の働きを助ける数種類の消化酵素も含まれています。



お好みで溶けるチーズを入れると、乳製品も摂取できて栄養価もアップしますよ!

【材料(約6個分)】

大根	300～350g	ねぎ	20g
桜エビ	1本	片栗粉	30g
ハム	40g	薄力粉	30g
キャベツ	50g	鶏ガラスープの素	小さじ1
		ごま油	適宜

【作り方】

- ① 大根をおろし、水気を軽くきっておく。
- ② ハム、キャベツは千切り、ねぎは小口切り、桜エビは、粗めに切っておく。
- ③ ①の大根に片栗粉と薄力粉、鶏ガラスープの素を入れてよく混ぜ、さらに②をいれよく混ぜる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③の生地を焼く。火は弱めの中火。
- ⑤ 片面に焼き色がついたら、ひっくり返しもう片面を焼く。



圃 健康づくり課 健康支援係

子育てを応援するフリーマガジン [mamamo]

mamamo

ママモ52号は好評配布中です!

特集

子どもの食事 / 子どもといっしょに行けるお店「5選」

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!

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...