

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

「バス周遊チケット」を利用して、布引観音、氷風穴、あぐりの湯こもろなどを巡ることができる、小諸市の路線バスの便名は？《ヒント：布引観音・〇〇巡り便》

▶今月のプレゼント

中華あすなる ☎ 25-3088 (柏木 483-8)

「**麺メニュー1品100円券***」を**10名様**にプレゼント！

*種類メニュー全19品のうち、好きな1品を100円で提供させていただきます。

*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。



皮から手作りする特製餃子、ラーメン、チャーハン等の中華をはじめ、豊富なメニューを揃えています。ご家族、ご友人とお越しください。

【営業時間】 11:30 ~ 14:00 17:30 ~ 20:30

【定休日】 月曜日、日曜日 (第1・3・5)

▶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、**6/30(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】 ビューイングシェルター

▶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。)



親子で作ろう！
「食育レシピ」

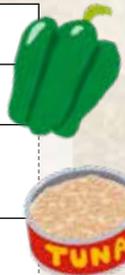
やみつき！
ツナピーマン

これから旬のピーマンをたくさん食べられる簡単レシピ。ピーマンには免疫に関係するビタミンがたっぷり含まれており、油と一緒にとると吸収がよくなります。

ツナと相性がよく、おかずにもおつまみにもピッタリ！

【材料 (2人分)】

ピーマン	4~5個
ツナ缶	1缶
鶏がらスープの素	小さじ1/2
白ごま	適量
ごま油	適量



【作り方】

- ① ピーマンを千切りにします。
- ② 耐熱皿にピーマンをのせて軽くラップをかけて電子レンジで2分30秒~3分加熱します。シャキシャキ感を残したい方は短めの加熱がおすすめ。
- ③ 加熱したピーマンに鶏がらスープの素を和えます。
- ④ 軽く水気を切ったツナ缶、白ごまとごま油を入れて、軽く混ぜてできあがりです。

*電子レンジは500wの場合の加熱時間です。

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54号は6月下旬配布予定です！

特集
予定

親子でレッスン/ちょっと遠くへお出かけしよう！

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…