

# 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

YouTubeの小諸市公式チャンネルで、最も再生回数が多い、子育て世代向けの動画の名前は？《ヒント：なに？なに？〇〇〇～〇〇〇の食べさせ方①～》

## ▶今月のプレゼント

**揚羽屋** ☎ 31-5593 (大手 1-3-17)

「200円割引券」を25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。



島崎藤村の通った「一ぜんめし屋」。2021年10月に、リニューアルオープン。昼は「ソースカツ」、夕は「申揚げ」が売り。小諸市地産地消推進協力店に認定されています。

【時間】11:00～14:00 17:00～22:00(夜は水・木・金・土のみ)

【定休日】月曜・火曜

## ▶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、7/31(日)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】 布引観音・台地巡り便

## ▶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」

食改炭酸  
まんじゅう

食生活改善推進員＝食改さん、おすすめの昔ながらのおまんじゅう。年代問わず喜ばれますので、お子さんやお孫さんと一緒に楽しんでみませんか。

## 【材料 (15～17個)】

小麦粉	300g	A	水	95ml
重曹	小さじ1強(6g)		砂糖	110g
あんこ	500g程度		酢	40ml
			塩	少々
			サラダ油	小さじ2

## 【作り方】

- ① 小麦粉は一度ふるい、重曹と合わせてもう一度ふるう。
- ② あんこは、一つ30g程度に丸めておいておく。
- ③ ボールにAを入れ、砂糖が溶けるまでよく混ぜる。(菜箸を数本使うと混ぜやすい)
- ④ ③に①を入れ、切るように混ぜる。
- ⑤ ④の生地を一つ分ずつすくい取り、用意しておいた小麦粉(分量外)をまぶし手のひらで平たく伸ばす。生地を直径8cm程度に広げ、そこに②のあんこを入れて手早くまとめる。
- ⑥ 沸騰させておいた蒸し器にクッキングペーパーを敷き、おまんじゅうを載せ10分ほど蒸す。
- ⑦ 蒸しあがったら火から下ろし、うちわで仰ぐと、つやが出てくる。

※フライパンや鍋で蒸す場合は時間を長めにし、底になった部分に火が通っているか確認をする。

※冷凍する際は、まんじゅうがよく冷めてから、一つずつラップにくるみ保存用袋に入れて冷凍する。



レシピ・作り方動画はコチラ▶

☎ 健康づくり課 保健予防係

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

# mamamo

ママモ54号は好評配布中です！

特集

楽しく習おう！

いつもの遊び場より足をのばして

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…