

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「串揚げ」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・広報こもろを読んでの感想（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

ダイソー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。）

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

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
重曹	小さじ1強 (6g)
あんこ	500g程度

A	水	95ml
	砂糖	110g
	酢	40ml
	塩	少々
	サラダ油	大さじ2

【作り方】

- 小麦粉は一度ふるい、重曹と合わせてもう一度ふるう。
- あんこは、一つ30g程度に丸めておいておく。
- 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)
- ③に①を入れ、切るように混ぜる。
- 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。
- 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。
- 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

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●
- ママモの表紙モデルに応募できる！
- 会員さん限定のお得な情報をゲット！などなど…