

# 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

小諸市のふるさと納税 令和3年度実績のなかで、最も人気な返礼品（種類）はなんでしょう？（ヒント：種類別割合で最も多かった果物種 - 漢字1文字）

## ▶今月のプレゼント

茶房 読書の森 ☎ 25-6393（御牧ヶ原 5179-1）

「珈琲 500円分無料券」を10名様にプレゼント！

※プレゼントの食事券は、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。



御牧ヶ原台地の緑あふれる森にある、アートなカフェ。丁寧に焙煎された最上質の豆を、ご注文に応じて一杯ずつネルドリップで提供する珈琲が自慢です。

【営業時間】 10:00 ~ 18:30（18:30以降は要予約）

【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）を記入のうえ、はがき・FAX・電子申請のいずれかで、8/31(水)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】 離乳食

## ▶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。）

ひよこの日

入園前の親子  
の皆さま対象 参加  
無料

8/24(水)「水遊びおもちゃをつくらう！」

【受付】9:45～10:00  
【活動時間】11:40まで

ご予約いりません。  
詳しくは電話で  
お問い合わせ下さい。

2023年度  
8/24(水)より入園受付開始!!

入園を希望される方は  
お気軽にお問い合わせ下さい。

認定こども園  
**こもろようちえん**

☎0267-22-0355 小諸市三和  
1-5-16  
<http://www.komoroyouchien.ed.jp>



## トマト糍

塩糍にトマトピューレを入れた発酵調味料です。パスタ、カレー、お鍋、炒め物、サラダの隠し味に、イタリアンや中華に、ひと匙で素材に旨みとコクをプラスしてくれますよ。



こもろ健康応援団  
食育インストラクター  
食養指導士・栄養士  
高地 清美さん

## 【材料】

米糍	300g
トマトピューレ	200g
塩	100g

## 【作り方】

- ① 米糍と塩をよく混ぜる。（全体がしっとりとしてきて、手でギュッと握って固まるくらいが目安）
- ② 分量のトマトピューレをスプーンで加えてかき混ぜる。保存容器（保存袋でも可）に入れて冷暗所におき、ふたは緩めにして1週間から10日間1日1回はかき混ぜて糍が指でつぶせる位の柔らかさになったら出来上がり。保存袋でも可。その後は密閉容器で冷蔵保存。

※冷蔵庫で3カ月、冷凍なら1年保存可。

## 使い方例

〈トマト糍ピラフ〉米3合に【大さじ1.5～2杯のトマト糍・バター大さじ1】を混ぜて通常の炊飯で炊くだけ！  
トマト糍を入れた分の水分は、事前にひいて置く。

〈トマ玉スープ〉トマト糍小さじ1に水150～200mlを溶かし、沸騰させたところに溶き卵を流し入れ、胡椒で味を整える。

☎ 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55号は8月下旬配布予定です！

特集  
予定

・家族のケンカ、  
どう乗り切っていますか？  
・こどもが笑顔になれる七五三

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！

お便り、お写真など投稿募集中 → <https://mamamo.info/>



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