

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

12/2(金)・3(土)、小諸市文化センターにて開催された「第24回米・食味分析鑑定コンクール：国際大会 in 小諸」に出品された、お米の検体数(応募数)は？(数字4文字)

▶今月のプレゼント

FLORO café ☎46-8719 (相生町2-2-2 komoro streetビル1F)
「1000円分お食事券」を50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。



相生町のレトロビルをリノベーションして、2022年にオープンした、vegan フレンチトーストを中心としたカフェ。テラス席は、ワンちゃんも一緒に楽しめます。
【営業時間】9:30～17:00
【定休日】火曜定休(火曜祝日は営業)

▶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、1/31(火)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】2050

▶小諸飲食店組合 食事券提供特別企画

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15名様)

(提供:小諸飲食店組合)

2023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」

カラダ温まる! 大根の豆乳味噌スープ

良質なたんぱく質を含む豆乳と大根を使った身体が温まるスープです。寒い日にぴったりな優しいスープで、心も身体も芯から温まりましょう。

【材料】(2人分)

大根	130g	
人参	30g	
ベーコン または豚肉	40g	
豆乳	400cc	A
コンソメ	1個	
バター	15g	
味噌	大さじ1※	
塩・胡椒	適宜	



※味噌は、種類により塩分も違うためお好みで調整してください。

【作り方】

- ① 大根と人参、ベーコンはそれぞれ1cm位の角切りにする。
- ② 鍋に大根と人参を入れて多めの水に塩ひとつまみ(分量外)を入れて5分程茹で、茹で汁を捨てる。(アク抜き)
- ③ ②にベーコンとAを入れて弱火にかけて、ゆっくり火を通す。野菜が柔らかくなり、全体に火が通ったら味噌を入れ塩、こしょうで調味する。

※ベーコンの代わりに、豚肉でも美味しい。大き目に切って煮物の様にしても、いろいろアレンジが出来ます。味噌を入れることで、ご飯に合うスープになります!火力が強いと焦げやすいので注意。

☎ 健康づくり課 保健予防係

(レシピ紹介:食ママ倶楽部 栄養士 高地 清美さん)

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

mamamo

ママモ57号は好評配布中です!

特集

小学校入学前の親子の不安に答えます!

ノンアル・微アルもいじやない!“ソバキュリ”生活ははじめませんか?

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...

