

# 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

第22回 abn・八十二ふるさとCM大賞 NAGANO にて、小諸市の作品「小諸のソウルフードは給食なのだ!」は、何賞を受賞したでしょうか。(ヒント:〇〇賞)

## ▶今月のプレゼント

「郷ごころ」☎22-1789 (森山66-3)

「700円分お食事券」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。



固めでシャキッとしたそばは喉越しが抜群。並盛でも満足できるボリューム。□に入れた時の風味、甘みをお楽しみください。

【営業時間】11:00～15:00 (LO 14:40)

17:00～21:00 (LO 20:30)

【定休日】毎週木曜日、第3水曜日

## ▶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、3/31(金)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】ボルケーノ

\*ヒント文字数に誤りがありました。お詫びいたします。

## ▶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」

## 牛乳で煮込む 切り干し大根

いつもと同じ煮物が、牛乳を使う事でカルシウムアップメニューに早変わり! さらに、干しいたけはカルシウムの吸収を促すビタミンDを多く含んでいます。骨強化メニューを試してみませんか。

## 【材料】(作りやすい分量)

切り干し大根	40g	牛乳	120ml
油揚げ	1枚(70g)	シイタケの戻し汁	120ml
人参	1/2個	A {	酒 大さじ1
干しシイタケ	10g		醤油 大さじ1
植物油	小さじ1		みりん 大さじ1



## 【作り方】

- ① 切り干し大根はさっと洗い、かぶるくらいの水に10分くらいつけ、軽く絞る。食べやすい大きさに切る。干しシイタケは水で戻し細切りにしておく。
- ② 鍋に油を熱して、細切りした油揚げと干し切った人参を弱火で1～2分炒める。
- ③ ②に切り干し大根と干しシイタケを加え、軽く炒める。
- ④ 牛乳とシイタケの戻し汁、Aを入れ、中火で10分ほど煮る。時々かき混ぜて煮汁が少し残る程度になれば出来上がり。

圃 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58号は好評配布中です!

特集

足は健康の土台! 子どもと大人の「足育」  
子どもの世界を広げ親子をつなぐ 絵本の国へ行こう!

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...

