

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

「国または地方自治体が設置する公園で、都市計画法に基づく都市計画施設として整備された公園」、いわゆる「都市公園」は、小諸市にいくつある？

▶今月のプレゼント

「いなか蕎麦なごみや」☎ 25-7701（平原 1062-2）

「500 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。



玄そばから挽いたこだわりの挽きぐるみのそばをセミセルフ方式で提供しています。店内には、テーブル席と小上がり席があります。皆様のご来店をお待ちしております。

【営業時間】 11:00 ～ 15:40 (L.O.)

【定休日】 月曜日 ※月曜祝日の場合は、火曜日

▶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、4/30（日）に必着でご応募ください。（一世帯1通に限りします。）

※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】 演技賞



▶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」

鮭のキャロットソース焼き

給食でも大人気！ ご家庭でも簡単に作れますよ。
にんじんが苦手なお子さんもマヨネーズのコクで
食べやすく、鮮やかな色は食卓に映えますよ。

【材料】（4 人分）

鮭	小 4 切れ
塩、酒	少々
にんじん	35g （小 1/4 程度）
マヨネーズ	35g （大さじ 2・½）



【作り方】

- ① 鮭に塩と酒で下味をつける。
※塩鮭でも作れますが、甘塩のものがおすすめ。
- ② 人参をすりおろし、マヨネーズと混ぜる。
- ③ 耐熱皿に鮭をのせ、②のソースをかける。
- ④ 170℃のオーブンで 10 ～ 15 分ほど焼く。
※トースターや魚焼きグリルなどでも作れます。

にんじんの鮮やかな色はβ-カロテンといい、体の中でビタミン A に変わります。ビタミン A は目の細胞や成長発達に関わる、成長期に欠かせない栄養素です。β-カロテンやビタミン A は油やマヨネーズ、ドレッシングといった油を多く含む食品と合わせると吸収が良くなります。

☎ 学校教育課 学校教育係

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

mamamo

ママモ59号は4月下旬配布予定です！

特集
予定

・ちょっと気になる新入園生活のあれこれ
・親子でトライ！ コンテナガーデニング

お便り、お写真など投稿募集中 → <http://mamamo.info/> 右のQRからどうぞ。

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…