

# 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

火山対策強化のため令和6年から制定される「火山防災の日」は●月●●日?

## ▶今月のプレゼント

「キャンディライト」 ☎ 24-5020 (相生町 2-2-7)  
「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。



定番のスパゲッティやパフェ、日替わりセット (600円〜) が大人気です。皆様のご来店をお待ちしています。

【営業時間】 11:00 ~ 20:00

【定休日】 日曜日・祝祭日

## ▶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、7/31(月)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】 アニキ



## ▶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。)



## きゅうりと大豆の 塩昆布和え

夏場は近所からきゅうりをもらう家庭も多いのではないのでしょうか。ストックできる食材を使用した、簡単にできる1品をご紹介します。これから暑い時期を迎えると食欲が低下し、たんぱく質が不足しがちです。今回は、パウチタイプで販売している大豆を加えて、きゅうりの副菜にたんぱく質をちょい足しました。

## 【材料】2人分

きゅうり	1/4本
大豆(ドライでも水煮でも可)	25g(1/2パック)
塩昆布	1つまみ
ごま油	少量

## 【作り方】

- ① きゅうりをいちょう切りにする。
- ② 食材をすべて和えるだけで完成です。



★ミニトマトを切って加えると彩りがアップします。大豆をささみフレークに変更してもいいですし、ごま油をマヨネーズ+すりごまに変更しても美味しいです。



圃 高齢福祉課 長寿支援係

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

# mamamo

ママモ61号は8月下旬配布予定です!

特集  
予定

・ニューオープン&リニューアルキャンプ場  
・運動会シーズン前に見直したいからだづくり

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...