クイズに答えて食事券をGet!! しよう

▶今月のクイズ

子どもたちのため「より望ましい学校の姿」を目指し、今回 小諸市教育委員会で策定したのは「小諸市●●●●計画」?

▶今月のプレゼント

「猫雑貨とカフェ ねこのや」 ☎ 27-0038

(相生町 1-3-1 小諸ロイヤルビル宮坂食品 2 階)

「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。





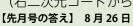
小諸駅のすぐ近く、可愛い猫雑貨を取り扱うカフェです。 猫をモチーフにしたドリンクメニューをたくさん取り揃え ています。Wi-Fiも整備してますので、おくつろぎください。 【営業時間】11:00~19:00 (時期によって変更あり) 木曜日 【定休日】

▶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(あればで可)を記入のうえ、 はがき・FAX・電子申請のいずれかで、9/30 出 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)





▶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」 災害対策用パッククッキ

家にストックされている高野豆腐、麻婆豆腐の素が災 害の時に大活躍!!

パッククッキングは、災害の時のみならずアウトドア や普段から活用できる調理法です。

覚えておくといざという時にも役立ちます。

【材料】1人分一

災害時を想定し、1人ずつ 配布できる分量です。

材料	分量	目安量
高野豆腐	1枚	
麻婆豆腐の素	20g	カレースプーン 2 杯程度
玉ねぎ	20g	中 1/8 個
グリンピース缶(あれば)	2g	3~4粒
水	50 ~ 80ml	

【作り方】

- ①玉ねぎをみじん切りにする。高野豆腐は水に浸し柔 らかくなったらしぼり、1.5cm角に切る。
- ②ポリ袋に玉ねぎ、高野豆腐、グリンピース缶、麻婆豆 腐の素、水を入れる。
- ③空気を抜き、袋をねじってしっかり結ぶ。
- (4)鍋に水をいれ沸騰したら中火にして③を
- 入れ、落し蓋をして20分煮る。途中ひっ くり返してまんべんなく煮る。
- ⑤火を消して 10 分ほど蒸らす。



作り方は コチラ

問 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]

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!



QRより「お友だち追加し をお願いします!

●「お友だち追加」でうれしい特典●

●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…

ママモ61号は好評配布中です



*、*めるスパイス特集

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。

佐久市猿久保805-1 TEL_0267-66-6660 FAX_0267-66-6661

