

クイズに答えて食事券をGet!!しよう 広報こもるクイズ

▶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も整備していますので、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)
【定休日】 木曜日

▶応募方法

クイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・広報こもるを読んでの感想(あれば可)を記入のうえ、はがき・FAX・電子申請のいずれかで、9/30(土)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】 8月26日



▶小諸飲食店組合 食事券提供特別企画

広報こもるクイズ提供店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」

災害対策用パックスッキング 麻婆高野豆腐

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!!

パックスッキングは、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

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
グリーンピース缶(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、グリーンピース缶、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、落とし蓋をして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。



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61号は好評配布中です!

特集

みんなの防災特集

子どもと一緒に楽しめるスパイス特集

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。

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...