

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

障がいのある人が社会活動に参加することを促進するための障害者週間、毎年●●月●日～●日？

▶今月のプレゼント

「菱屋 海賊船」 ☎ 22-2793 (御影新田 2746-1)
「国産牛100%海賊風ハンバーグステーキ ランチ券」
を5名様にプレゼント!!

(ライス or パン、スープ or ドリンク付き)

※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。



お店の一番人気は「海賊風ハンバーグステーキ」です。
つなぎを一切使わず、お客様の前でカットして焼き上げ
ます。ジューシーなお肉をぜひお召し上がりください。
【営業時間】 11:00 ~ 14:30 17:00 ~ 20:30
【定休日】 月曜日

▶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、12/31(日)
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】 "アピアランス" ケア



▶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」

鶏肉のマーマレード 焼き

鶏肉をマーマレードとしょうゆに漬けて焼くだけ!
味付けしなくてもほんのり甘く、お肉も柔らかく
仕上がります♪

【材料】2人分

材料	分量
鶏もも肉	240g (約1枚)
塩	少々
こしょう	少々
醤油	6g
★ マーマレード	25g
油	4g



【作り方】

- 1 鶏もも肉を一口大カットし塩、こしょうをふる。
- 2 1を★の調味料に30分~1時間漬けておく。
- 3 オーブンは200度で20分程焼く。
フライパンの場合は、油を引き、中火で5~6分焼く。
※フライパンで焼く場合は、焦げやすいため注意!



圃 子ども育成課 子ども育成係

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

mamamo

ママモ63号は12月下旬配布予定です!

特集
予定
・小学校入学前の不安・悩み
・自分がいい感じにいられたためのセルフケア特集

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...