

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

「自分らしく居られるまち、自分に還れるまち」をめざしてあらゆる分野での「健康・健全」を目指す小諸市の目標は「●●●●●シティ信州小諸」？

▶今月のプレゼント

「Roast Joker (ロースト ジョーカー)」

☎ 080-7507-0210 (相生町 3-1-6)

「500円お食事券」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。



ローストビーフ丼をはじめ、各種お弁当を扱っています。メガ盛り4K弁当や、オードブルも取り揃えていますので、みんなでワイワイ集まる時にもご利用ください。

【営業時間】 10:30 ~ ご飯がなくなるまで

【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・広報こもろを読んでの感想(あれば可)を記入のうえ、はがき・FAX・電子申請のいずれかで、1/31(水)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】 12月3日~9日



▶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2,000円分を、抽選でプレゼント！(合計15名様)

(提供：小諸飲食店組合)

2024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」

れんこんとピーマンの オイスターソース炒め

噛むことは、どの世代の健康にも密接に関係しています。よく噛むことで、子どもは脳の発達を助け、大人は生活習慣予防や認知症予防への効果が期待できます。今回は噛み応えのあるれんこんを使用し、よく噛めるレシピを紹介します。

【材料】2人分

材料	分量
れんこん	80g
ピーマン	50g (1個)
オイスターソース	大さじ 1/2
ごま油	適量

【作り方】

- れんこんは半月切りにし、ピーマンは細切りにする。
- フライパンにごま油をひき、れんこんを全体的に焼き色がつくまで炒める。
- ピーマンを投入して軽く炒め、オイスターソースを加えてざっくり炒めたら火を止めて完成。

★最後に白すりごまを加えても美味しいですし、豚肉やひき肉を加えると主菜にもなります。



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63号は好評配布中です！

特集

春から小学生入学前に知って安心！親子の不安に答えます！
自分を「いい感じ」に保つために 冬のセルフケア特集

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…

