

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

農業の未来を考え、持続可能な農業を地域で目指していく計画の名前は「●●計画」？

▶ 今月のプレゼント

「レストラン八億」 ☎ 23-5878 (滋野甲 1197-3)

「500円お食事券」を60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。



レストラン八億は創業60周年を迎えました。お客様のご愛顧に心より感謝いたします。日替わりランチ500円からさまざまなランチメニューを取り揃えております。ご予算で選ぶならお得な焼肉コース(2,500円/税抜)や中華コース(2,000円/税抜)もあります。

【営業時間】 11:00 ~ 21:30 (LO21:00)

【定休日】 木曜日 (祝日の場合は変更)

▶ 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、2/29(休)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】「ウェルネス」シティ



▶ 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。)

親子でつくろう!
「食育レシピ」



カラフル焼き

- ☑ こどものおやつとしても、おかずとしても大活躍!
- ☑ 簡単に作ることができるため、こどもと一緒にクッキングを楽しむことができます。
- ☑ 桜えびの風味が食欲をそそり、カルシウム摂取も期待できます。
- ☑ チーズなどの材料を追加してアレンジも楽しんでみましょう。



■ 材料 (2枚分)

材料	分量
もやし	1袋
小ねぎ	10本
にんじん	20g
桜えび	大さじ1
小麦粉	大さじ8
片栗粉	大さじ2
卵	2個
塩	適宜
しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1



▲市公式
YouTubeで
作り方をチェック

■ 作り方

- ① もやしは袋のままめん棒でたたき細かくしたあとよく洗う。にんじんは千切り、ねぎは輪切りにする。
- ② ボウルにごま油以外の材料をいれよく混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②の中身半分入れて薄くのばす。
- ④ 中火で蓋をしてきつね色に焼いたら裏返してさらに焼く。
- ⑤ 残りも同様に焼く。お好みの大きさに切ってできあがり。

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64号は2月下旬配布予定です!

特集 予定 **子どもを守る防犯特集**

使わなくなった子育てグッズ どうしてますか?

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...