

# 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

小諸市の水道は、今年で給水開始から「●●●周年」を迎えるでしょうか！？

## ▶ 今月のプレゼント

**茶房 読書の森** ☎ 25-6393 (御牧ヶ原 5179-1)

「珈琲 500円無料券」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。



御牧ヶ原台地の緑あふれる森にある、アートなカフェ。丁寧に焙煎された最上質の豆を、ご注文に応じて一杯ずつネルドリップで提供する珈琲が自慢です。

6/9(日)まで、ことばの森展開催中。

【営業時間】 10:00 ~ 18:00

【定休日】 不定休

## ▶ 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、5/31(金)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】「70」周年



## ▶ 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。)

毎日食べよう！  
「朝食レシピ」



レンジでチン！  
巣ごもり卵

- ☑ 『バランスの良い食事』とは、主食、主菜、副菜が揃っている組み合わせのこと。
- ☑ 朝の忙しい時間は、カット野菜に助けをもらおうのも一つ！
- ☑ 朝食は、午前中の活力のために欠かさずに食べる習慣にしてほしい大切な時間！
- ☑ カット野菜とレンジで、簡単おかずを定番に！

## ■ 材料 (2人分)

材料	分量
卵	2個
カット野菜	160～200g
冷凍ブロッコリー	2個程

## ■ 作り方

- ① 耐熱用のお皿にカット野菜と冷凍ブロッコリーを盛り、真ん中に卵が入るくらいのくぼみをつけておく。
- ② くぼみに卵を割り入れ、黄身に爪楊枝で4～5回穴をあけておく。(破裂予防のため)
- ③ ②にラップをふんわりとかけ、600Wで2分～3分。お好みの卵の状態になるまで、レンジにかける。味付けはお好みで、召し上がれ！

カットきのこや冷凍野菜で色々アレンジできるよ！

☎ 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65号は好評配布中です！

特集

ここが心配…保育園・幼稚園の生活  
子連れ旅のくふう

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…