## クイズに答えて食事券をGet!!しよう

#### ▶今月のクイズ

小諸市地域おこし協力隊が手がけ、7月に相生区にオー プンする複合宿泊施設の名前は●●●●● (ヒント:アルファベットで6文字)

#### ▶今月のプレゼント

TEPPAN kitchen PORKY / LIVE CAMP あたらび

☎ 23-0639 (川浦 939-5)

「**500 円お食事券**」を **20 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。





広島風お好み焼きをはじめ、鉄板を使ったあつあつの料 理をご提供しています。また浅間山や綺麗な星空を望め るキャンプ場「あたらび」もオープン。PORKY の料理 や食材セットを緑の中で召し上がることもできます。 【営業時間】17:00~21:00 【定休日】 火曜日

#### ▶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(あればで可)を記入のうえ、 はがき・FAX・電子申請のいずれかで、7/31 例 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】 6月5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。)



- ☑ 夏野菜の代表選手のトマトには抗酸化成分が豊富に 含まれ加熱することで吸収率がさらにアップします!
- ☑ チーズはたんぱく質やカルシウムが含まれトマトと一緒 に食べるとさらに栄養バランスが良くなります!
- ☑ 毎日の暑さを乗り切るには朝の食事が欠かせません!
- ☑ ごはんやパンと飲み物を追加すれば最強メニューに 早変わり!!

### ■材料(2人分)

材料	分量
トマト	2 玉
マヨネーズ	お好みの量
ピザ用チーズ (とろけるチーズでも可)	お好みの量
塩コショウ	少々
大葉	お好みで

#### ■作り方

- ① 芯を取ったトマトのおしり側に十文字の切り込みを入れる。
- ② 加熱用の器に芯側を下にしてトマトを入れ、塩コショウ、 マヨネーズ、チーズの順で上にのせる。
- ③ オーブントースター (1000W) で3分焼く。
- ④ お好みで大葉をのせて出来上がり。
- ※ 電子レンジ使用 (500W) の場合、 |分~|分半程度で様子を見ながら加熱する。

問 高齢福祉課 長寿支援係

-育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

# ama

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!

QRより「お友だち追加し をお願いします!

#### ●「お友だち追加」でうれしい特典●

●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…

特集 ておきアイス&かき

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。

<sup>発行:</sup>株式会社アイク 佐久市猿久保805-1 TEL.0267-66-6660 FAX.0267-66-6661

