

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

今現在、小諸市動物園で飼われているポニーの名前は「●●●」？

▶今月のプレゼント

松井農園 ☎ 22-0881 (甲 4385)

「500円お食事券」を10名様にプレゼント！

★体験にも、商品の購入にもお使いいただけます。

※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。



松井農園はりんご狩り・バーベキュー、つり堀などの体験ができ、たっぷり遊べ、たっぷり食べられます。おいしいソフトクリームやジュースを取り揃えております。

【営業時間】 9:00 ~ 17:00

【定休日】 なし

▶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、9/30(月)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】「浅間」火山観測所(湯の平)跡



▶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」



こうじ 花納豆

- ☑ 糀と納豆で作る、簡単常備菜。一度作っておくと、冷蔵庫で1か月ほど保存可能です。
- ☑ 納豆のたんぱく質も摂取ができ、忙しい朝のお助けおかずです。
- ☑ チャーハンや麺類の具材としてもアレンジができ、様々な場面で活躍できます。

■材料

材料	分量	
糀	100g	
納豆	約3パック(120g)	
人参	1/2本(約60g)	
A(醤油	大さじ5
	酒	大さじ5
塩昆布(細切り)	25g	
炒りごま	40g	

■作り方

- ① 人参は千切りにしておく。Aを煮立て人参を加えて混ぜて火を止める。
- ② ①をボールに移し、ほぐした糀を混ぜる。
- ③ 粗熱がとれたら、納豆と塩昆布を入れ味をなじませ、最後に白ごまを加える。お好みで、しょうがの千切りを加えても美味しく食べられます。ネギや海苔、青じそなどと一緒盛りつけると彩りもよくなります。

【提供】食ママ倶楽部 代表 高地清美さん
☎ 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67号は好評配布中です！

特集

子どもと大人の歯のケア 子どもに野菜をたべさせたい

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…