

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

小諸市が今年姉妹都市提携 50 周年を迎えた市の名前は
富山県「●●市」?

▶ 今月のプレゼント

ビストロアオクビ ☎ 27-1395 (本町 3-2-18)
「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。



本町の北国街道沿いの元床屋を改装したイタリア料理店です。ランチ & テイクアウトも復活しました。ディナーはおまかせのアオクビコース 5,000 円 (要予約) と季節のアラカルトです。

【営業時間】 11:30 ~ 13:00 (LO) 水曜日~日曜日
18:00 ~ 21:00 (LO) 火曜日~土曜日
BAR のオープン時間は 20:00

【定休日】 月曜日 (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、11/30 (土) 必着でご応募ください。(一世帯 1 通に限りです。)
※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】 長野県「総合防災」訓練



▶ 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。)



え? 豆腐と米粉でパンができる!?

発酵もオープンも不要!!

簡単! 美味しい! 満足!

具材の工夫で、アレンジ無限大☆豆腐パン



料理動画は
コチラ

■ パンの生地材料 (作りやすい分量)

材 料	分 量
豆腐	1 丁 (150g)
米粉	1 カップ 110g
ベーキングパウダー	大さじ 1.5

■ 具材

材 料	分 量
かぼちゃ	30 ~ 40 g
しめじ	20g
味噌	小さじ 1/2
マヨネーズ	小さじ 1
チーズ	大 2

- ・かぼちゃを 1 ~ 2cm 角に切り、レンジで加熱しておく。
- ・しめじにみそとマヨネーズを混ぜ合わせておく。

■ 作り方

- ① 豆腐を泡立て器でしっかり混ぜて滑らかにする。
- ② ①に米粉とベーキングパウダーを入れ、良く混ぜる。
- ③ 生地を 4 等分にし、1 つずつまるめる。
- ④ ③の生地の少しくぼませたところに具材をのせて、最後にチーズをかける。
- ⑤ 600 W のレンジで 3 分半加熱する。レンジによって火の通りが異なるため、生地の加減をみて、10 秒ずつ追加する。

☎ 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68号は好評配布中です!

特集

・夫婦のモヤモヤ~伝わらないのはなぜ?~
・芸術の秋、アート体験はいかが?

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...