

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

今月号で表紙に登場し、全員で謹賀新年の文字を書いていたのは、小諸高校●●部の生徒の皆さん？

▶ 今月のプレゼント

つぐもりカフェ ☎ 46-9230 (柏木 1389)

「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。



浅間山麓から佐久平、その先の八ヶ岳連峰を一望できる絶景カフェです。地元の食材を活かしたこだわりのカレーと季節ごとに変わるスイーツがお楽しみいただけます。自然と結びつく穏やかな時間が流れるこの場所で、呼吸を緩めて思うままにお過ごしください。

【営業時間】 10:00 ~ 16:30 (LO16:00)

【定休日】 火曜日・水曜日

※ R7/1/7 ~ 1/22 は冬季休業

▶ 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、1/31 (金) 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】 高峰～七夕の夜に～



▶ 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)

2025 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」



焼きおにぎりの
卵スープかけ

主食のおにぎりに卵スープをかけて寒い朝に芯から温まる朝食です。前日におにぎりを作っておいたり、冷凍ご飯を活用すると便利です！

■ 材料 (2 人分)

【材 料】ごはん	分量
ごはん	普段食べている量
ごま油	小さじ 2
醤油(香りづけ)	小さじ 1 と 1/2
【材 料】スープ	
水	500ml
鶏ガラスープの素	大さじ 2/3
醤油	小さじ 1
卵	2 ~ 3 個
塩・こしょう	適宜
トッピング	
カットわかめ、ねぎ、ドライ野菜、のり、すりごま 等	

■ 作り方

- ① おにぎりを作る。
- ② フライパンにごま油をひき、おにぎりをこんがり両面焼いて醤油をまわし入れる。
- ③ 鍋に A を入れ、スープを作り、煮立ったところに溶き卵を入れる。(塩、こしょうで味を整える)
- ④ ②のおにぎりを器に入れ、③のスープを注ぎトッピングして完成。

問 健康づくり課 保健予防係

レシピ提供：食ママ倶楽部 栄養士 高地 清美さん

フードサービスことぶき
お届けします！

お食事宅配

昼食 夕食

ご飯付き(1食分)
600円(税込)
※おかずのみは1食分500円(税込)

週1回おかず1食からのご注文も

配達無料でご自宅までお届けします！

配達エリア 小諸市内・御代田町・軽井沢町・佐久市の一部エリアOK！
※上記以外にお住まいの方もお気軽にご相談ください。

●ご注文・お問い合わせはお気軽にどうぞ！

フードサービスことぶき TEL.0267-25-8009

〒384-0808 小諸市御影新田ノ上2090-1

検索 【受付時間】9時～17時(土・日・祝除く)

子育てを応援するフリーマガジン「ママモ」

mamamo

ママモ69号は好評配布中です！

特集
・小学校入学前の不安、悩み
・お産だけじゃない！
女性と育児によりそう助産院

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！

お便り、お写真など投稿募集中 → <https://mamamo.info/>

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