

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

今年3月で退任する小諸市地域おこし協力隊の氏名は「●●慎一郎」と「▲▲千紗」さん?

▶ 今月のプレゼント

金寿し ☎ 22-0475 (鶴巻 2-2-23)

「オムライス^{いっしょく}シー食^{いっしょく}無料券」を5名様^{いっしょく}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。



寿司職人と懐石料理人の親子二代の技を結集させた料理を楽しめる老舗のお店。お祝い・法要・宴会にご利用ください。人気メニュー「オムライスシ」は、とろ～り玉子で包んだウナギ入りの五目寿司です。

【営業時間】 11:00～14:00 (LO13:30)

17:00～20:30 ※昼・夜ともに予約制

【定休日】 水曜日 (連休あり)

▶ 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、3/31(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】 第12次「基本」計画



▶ 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」

ホットケーキミックスで 簡単りんごケーキ

- ・そのまま食べるりんごは飽きてしまった、ボケたりんごがたくさんある、そんな時のアレンジレシピ!
- ・りんごの皮と身にはペクチンという食物繊維が豊富に含まれており、おなかの調子を整える作用があります。
- ・ペクチンは100度以上で加熱すると6～9倍にも増加するともいわれ、お腹の調子を整えたい方にもお勧めです。

■ 材料 (パウンドケーキ型19cm1本分)

りんご	中玉1個
卵	2個
砂糖	50g
生クリーム	100ml (牛乳でも可)
ホットケーキミックス	100g
パウンドケーキ型のパラフィン紙	

■ 作り方

- ① りんごは4等分して芯を取り除く。縦に1～2mm幅に薄くスライスする。
- ② ボウルに卵を割り入れ、砂糖を入れる。サラサラになるまで泡だて器でかき混ぜる。
- ③ ②の中に生クリームを入れ更によくかき混ぜる。よく混ぜたらホットケーキミックスを入れてダマがなくなるまでよく混ぜる。
- ④ ③の中にりんごを入れ生地をよくからめる。
- ⑤ パウンドケーキ型にパラフィン紙を敷き、その中に④のりんごを同じ方向に丁寧に並べる。割れたりんごは隙間に詰め入れる。残った生地を流し込み、ケーキ型を数回上から落とし空気を抜く。
- ⑥ 170度に予熱したオーブンで45分焼く。

【コツ①】 焼いている間、爪楊枝でケーキを刺すと空気が抜けてふくらみ過ぎなくなる。

【コツ②】 焼きあがったら粗熱を取り、冷蔵庫で2時間くらい寝かせると更に美味しくなる。

☎ 高齢福祉課 長寿支援係

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

mamamo

ママモ70号は好評配布中です!

特集

・自分を取り戻す「居場所」
・片付けの「準備運動」してみませんか?

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...

