

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

小諸市が配信している、健康づくりをサポートするアプリの名前は『こもろ●●マイレージ』？

▶今月のプレゼント

ナオズ キッチン

NAO's KITCHEN ☎ 28-9076(甲 1693-12)

「500円食事券」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。



今年でオープン8年目になる創作中華料理店。体にやさしい中華料理を目指しています。米粉を使った麺類や、焼き小籠包もおススメ。多数のメニューを取り揃え、お待ちしております。

【営業時間】 11:30 ~ 14:00 (LO 13:30)
17:30 ~ 21:00 (LO 20:30)

【定休日】 水曜日、日曜日

▶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、6/30(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】「民生・児童」委員



▶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。)

おいしく食べよう！

こもろの野菜

ホットケーキミックスで 野菜ケーキ

普段食べているブロッコリーのつぼみ(花蕾)にはビタミンA・C・K、カルシウムなどが含まれていますが、茎の方がビタミンCやβカロテンを更に多く含み栄養価が高いと言われています。余すところなくブロッコリーのすべてを使ったレシピです。

■材料(カップケーキ型直径7cm型×5個分)

| | |
|----------------|--------------|
| ブロッコリー(芯や葉を含む) | 100g |
| 玉ねぎ | 1/4玉 |
| ウインナー | 5本 |
| プチトマト | 8個 |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| 塩 | 1g |
| 卵 | 1個 |
| 牛乳 | 80ml |
| ホットケーキミックス | 150g |
| マヨネーズ | 50g |
| ピザ用チーズ | 50g(お好みで増量可) |

■作り方

- ① ブロッコリーはつぼみと芯に分け、つぼみはほぐし、芯は1cm弱のサイコロ型に切り、茹でる。
 - ② 玉ねぎは薄いスライス切り、ウインナーは斜め切り、プチトマトは半分に切る。
 - ③ フライパンに油をしき中火で玉ねぎとウインナーを炒め、玉ねぎがしんなりしたら、ブロッコリーと塩を入れ更に炒める。
 - ④ ボウルに卵を割り、牛乳を入れたらしっかり混ぜる。その中にホットケーキミックスを入れ粉っぽさがなくなるまで混ぜたらマヨネーズを入れ更に混ぜる。
 - ⑤ ④の中に③と半分にしたプチトマト、ピザ用チーズを入れさっくり混ぜ合わせる。
 - ⑥ 生地をカップケーキ型に7分目まで流し込み、軽くトントンして空気を抜く。
 - ⑦ 180度に予熱したオーブンに入れ40分焼く。
- ※⑥の焼く前に半分にしたプチトマトやブロッコリーを上に乗せると飾りつけになります。また食べるときには温めなおしてから食べるとうまいです。

☎ 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72号は6月下旬配布予定です！

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…

特集
予定

絵本・水遊び&夏スイーツ

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