

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

保育園の入園申込みの時期に合わせて、10/11(土)に市民交流センターで開催される親子イベントの名前は、『親子●●●●ひろば』？

▶今月のプレゼント

中華 あすなる ☎ 25-3088(柏木 483-8)
「500円サービス券」を5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。



皮から手作りする特製餃子、ラーメン、チャーハン等の中華をはじめ、豊富なメニューを揃えています。ご家族、ご友人とお越しください。

【営業時間】 11:30 ~ 14:00 17:30 ~ 20:30

【定休日】 日曜日、月曜日

▶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、10/31(金)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】「国勢」調査



▶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。)

こもろの野菜
おいしく食べよう

かぼちゃの 塩こうじ入り味噌汁

- かぼちゃの収穫時期は夏ですが、栄養価をほとんど損なわずに冬まで保存することができます。のどや鼻などの粘膜を守るビタミンAが豊富に含まれているため、風邪予防にも効果的です。
- かぼちゃは蒸したり茹でたりして、そのまま食べてもおいしい野菜ですが、味噌汁に入れると、かぼちゃの甘みが汁に溶け出してとてもおいしいです。さらに、冷蔵庫に余りがちな塩こうじを加えることでうま味も加わり、満足感のある味噌汁ができます。

【材料(4人分)】

食材	分量	
■かぼちゃ	120g	
■えのき	40g	
■大根	80g	
■たまねぎ	40g	
■にんじん	20g	塩こうじの分だけ
■油揚げ	20g	味噌を減らしてい
■水	600ml	ますが、種類やお
■だしの素	小さじ1	好みにより調整し
■塩こうじ	大きじ1	てください。
■味噌	大きじ1~大きじ1と1/2	

【作り方】

- ① 野菜と油揚げをお好みの大きさに切る。
- ② 鍋に水、大根、にんじんを入れて火にかける。沸騰したらその他の野菜と油揚げを入れて煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら火を弱め、だしの素、塩こうじ、みそを加えて味を調える。沸騰直前で火を止めてできあがり。

【ポイント】みそは沸騰させてしまうと風味が飛んでしまうので、沸騰直前に火をとめるのがコツです！

☎ こども家庭支援課 こども保育係

広告欄

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

mamamo

ママモ74号は10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

●節約？ 稼ぐ？ 投資？ お金のやりくり学びたい！
●特別な日を盛り上げるキャラクター&オーダーケーキ

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