

クイズに答えて食事券をGet!! しよう 広報こもろクイズ

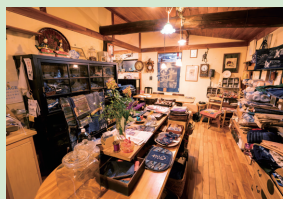
▶ 今月のクイズ

市立小諸図書館は、今年 11/28 で新しくなってから開館●●周年を迎えるでしょうか？

▶ 今月のプレゼント

ギャラリーむぎ草 ☎ 24-8222 (加増 1005-26)
「飲み物 1 杯サービス券」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。



浅間山の麓の手づくりのお店「ギャラリーむぎ草」。おいしい珈琲や紅茶をいただくことができます。各種クラフト品や骨董品のほか、編み物・縫い物の手づくり教室もやっております。

【営業時間】 8:30 ~ 16:00

【定休日】 火曜日、水曜日（不定休日あり）

▶ 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、11/30（日）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】 親子「わくわく」ひろば



▶ 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

さつまるくん

- 「さつまるくん」は蒸してつぶしたさつまいもとチーズをボール状に丸めて揚げたものです。
- 1 人 1 個のレシピですが、1 ロサイズに変更して子どものおやつにも最適です。
- 卵・小麦不使用のレシピです。さつまいもの食材を変えて「じゃがまるくん」「かぼちゃまるくん」も美味しくいただけます。
- チーズは手軽にとれる乳製品のたんぱく質です。おやつにもたんぱく質を取り入れていくことが高齢者の虚弱（フレイル）の予防にもつながります。

【材料（2 人分）】

	食材	分量
A	さつまいも	120g
	チーズ(角切り)	8g
	塩	0.5g（少々）
	こしょう	少々
B	片栗粉	4g
	片栗粉	6g

【作り方】

- ① さつまいもを蒸してつぶす。
※レンジでチン、焼き芋をつかっても OK です。
- ② A を混ぜてボール状に丸めて成型する。
- ③ B の片栗粉の衣を表面につける。
※ぎゅっとボール状に成型して時間を置くと破裂しにくくなります。
- ④ 160℃くらいで、きつね色になるまで揚げる。

☎ 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74号は好評配布中です！

特集

・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 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

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…