

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

最近の「電話でお金詐欺」の手口として、「●●●」を名乗りお金を騙し取ろうとする詐欺が多い？

▶ 今月のプレゼント 隠れ家カフェ ガーディアン

☎ 31-0358(御影新田 1949-2)

「500円 飲食サービス券」を 20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。



【店長】トラ次郎

唐松に囲まれた風見猫が目印のカフェです。開放感のある店内では、猫5匹と穏やかなひとときを満喫できます。ドリンクのほか、数多くのデザート等も取り揃えています。

【営業時間】 10:30 ~ 17:00 【定休日】 月曜・火曜

▶ 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（土）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】 Komomag.



■ 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）

2026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

菊芋と さつま芋の きんぴら



- 菊芋に含まれる食物繊維は、腸内環境を整えたり、血糖値の急上昇を防いでくれます。最近は直売所でも目にするようになりましたので、手に取ってみてください。
- クセがなく、シャリシャリとした食感とさつま芋の甘みで美味しく食べられる一品です。ぜひお試しください。

【材料（作りやすい分量 4人分）】

食材	分量
■ 菊芋	中型 4個
■ さつま芋	1/2本
■ 人参	1/3本
■ 油揚げ	2枚
■ ごま油	大さじ 1
■ 砂糖	小さじ 1
A (■ みりん)	小さじ 1
■ しょうゆ	大さじ 1



菊芋(イメージ)

【作り方】

- ① 菊芋、さつま芋、人参を短冊切りにする。
- ② 油揚げを細く薄切りにする。
- ③ フライパンにごま油をひき、中火で人参、さつま芋、菊芋、油揚げの順で炒める。
- ④ 弱火にしてふたをして蒸らす。
- ⑤ ④にAの調味料を入れ、味をなじませて出来あがり。

☎ 健康づくり課 保健予防係

作り方の動画はコチラ▶



子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

mamamo

ママモ75号は好評配布中です！

特集

- ・春から1年！ 入学前の不安・悩みをスッキリ解消
- ・みんなでシェアして脱マンネリ 冬の定番「鍋料理」の知恵

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…