

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

「燃やすごみ」の袋は、ごみの減量を目指して今年4月の製造分から名称が変わります。

その袋の名称はズバリ「●●●●●●●●ごみ」???

▶ 今月のプレゼント 藤舟 ☎ 22-5021 (本町 1-1-2)

「500円 お食事券」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。



ふっくらと美味しい鰻を中心に、かつ重やきも焼、ヒレ酒も提供しています。静かに食事を楽しむことができるため、特別な日にもお使いいただけます。ぜひご賞味ください。

【営業時間】 11:30 ~ 13:30 / 17:30 ~ 19:30

【定休日】 毎週火曜の夜・毎週水曜日

▶ 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、2/28(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】 警察官



■ 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

白菜と豚バラの チャプチェ

白菜はアブラナ科の野菜で、冬が旬の野菜です。水分が多く淡泊な味わいが特徴。ビタミンCや食物繊維が豊富で低カロリーなため、炒め物、煮物、サラダなど様々な料理に活用できます。

【材料 (2人分)】

食材	分量
■ 白菜	350g
■ 春雨(乾)	50g
■ 豚バラ	150g
■ ニラ	1/2 束
■ いりごま	適宜
調味料	
■ ニンニクすりおろし	小さじ1
■ 醤油	大さじ2
■ ごま油	大さじ1/2
■ 砂糖	大さじ1
■ 水	100cc
■ 塩・こしょう	適宜

【作り方】

- ① 白菜は繊維を切るように、1cmの幅に切る。豚バラも同様に、ニラは2~3cm位に、春雨は長さを半分に切る。
- ② 鍋にAの調味料と水を入れて煮立ったら、春雨、白菜を重ねて入れ最後に豚肉を広げて乗せて塩、こしょうをふり、蓋をして弱火で7~8分煮て、最後にニラといりごまを入れて合わせる。

※お好みで豚バラを牛肉、人参をパプリカなどに変更しても美味しいです。得意な方は、辛味を入れてもOKです。

【レシピ提供】 食ママ倶楽部 高地 清美さん

☎ 健康づくり課 保健予防係

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

mamamo

ママモ76号は2月下旬配布予定です!

特集
予定

・「時間管理のしくみ」を知ろう!
・家族でたのしむ「ボードゲーム」

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...