

# 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

狩猟免許等を持ち、鳥獣被害対策プロとして働く自治体職員のことを通称「●●●●●ハンター」と呼ぶ???

## ▶ 今月のプレゼント **あんずてい 杏亭**

☎ 22-2407 (御影新田 2746-1)

「**500円 お食事サービス券**」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。



めん類、定食など多くのメニューを取り揃えています。特に人気なのは、五目ラーメン、四川風五目ラーメン、ホイコーロー定食、ナスのピリ辛炒め定食などです。

【営業時間】 11:30 ~ 14:00 (L.O.)  
17:00 ~ 21:00 (L.O.)

【定休日】 第一火曜日、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、6/30(火)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】 空き家



## ■ 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。)



塩分控えて  
おいしく食べよう

# ブロッコリーの ナムル

ツナは油漬けを使います。塩分が入っていますが、うま味があるので、その分の調味料を減らすことができます。また、酢の酸味がしょうゆの味を引き立て、ごま油の香りとコクが薄味でも満足感を与えてくれます。

## 【材料 (大人 2 人分)】

■ ブロッコリー	中 1/2 株 (120g)
■ しめじ	30g
■ ツナの缶詰	35g (1/2 缶)
■ 酢	小さじ 1
■ しょうゆ	小さじ 1
■ 砂糖	小さじ 1/2
■ ごま油	少々
■ 粗びきこしょう	お好み

## 【作り方】

- ① ブロッコリーは蒸すか茹でる。しめじは茹でる。
- ② ①とツナを和える。
- ③ A の調味料を混ぜ合わせる。
- ④ ②と A の調味料を和える。  
お好みで粗びきこしょうをかける。

## 【参考 (1 人あたり)】

■ エネルギー: 約 83kcal / ■ 塩分: 約 0.5g

☎ こども家庭支援課 こども保育係

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

# mamamo

ママモ78号は6月下旬配布予定です!

特集  
予定

親子でデジタルデバイスとうまく付き合うには  
外食・テイクアウトを自分色にカスタマイズでよりおいしく!

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



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...