

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

小諸義塾高校に設置された地域連携活動の拠点の名称は、
「●●●●●●」???

◆今月のプレゼント レストラン八億

☎ 23-5878 (滋野甲 1197-3)

「500 円お食事券」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。



焼肉の味に絶対的な自信あり! 焼肉メニューをはじめ、ご飯物、麺、スープ、定食、デザートなど多数のメニューをご用意しています。ランチ、宴会問わずご利用ください。

【営業時間】

11:00 ~ 15:00 (LO14:45)

17:00 ~ 21:30 (LO21:00)

【定休日】 木曜日 (祝日の場合は変更あり)

◆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、10/31 (出) 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】「対話と協働の学び」



■ 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。)



大根のバター醤油焼き

- 大根は、生でも火を通して美味しく食べられ、様々な料理として親しまれています。
- 高血圧予防になるカリウム、コラーゲンの生成や抗酸化作用のあるビタミンCなど栄養素が含まれていますが、水に溶けやすいため、下茹でなどで流れてしまいます。
- 今回のレシピは電子レンジで加熱するため、栄養を逃さず摂取できます!

【材料 (2 ~ 3 人分)】

▪ 大根	8cm
▪ 有塩バター	10g
▪ 醤油	大さじ 1
▪ みりん	大さじ 1
▪ にんにく	1 かけ (好きな方)

【作り方】

- ① 大根は 2cm の厚さの輪切りにして皮を剥く。
- ② ラップをして電子レンジで 5 ~ 6 分加熱する。
- ③ フライパンにバターを溶かして大根を両面こんがり焼く。
- ④ 醤油、みりんと好みでにんにくスライスを加え、照りが出るまで絡める。

※刻みのりや削り節などのトッピングをしても OK!

【参考 (1 人分)】

▪ エネルギー: 約 90kcal / ▪ 塩分: 約 1.4g

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80号は10月下旬配布予定です!

特集
予定

- 読み聞かせだけじゃない! 未就学児さん向け
- お値打ち & 宝さがし 気分を味わえる

本であそぶ・たのしむ リユース&古着ショップ探訪

お便り、お写真など投稿募集中 → <https://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...