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

10月末から大手門公園周辺で開催された、小諸の秋の夜を灯籠が彩ったイベントを「●●●小諸」という？

▶今月のプレゼント 「レストラン車留夢」「兎月」

☎ 23-3310（六供 2-8-3）

「500円お食事サービス券」を 15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。





店舗情報はコチラ▼

風車が目印の洋食中心の「レストラン車留夢」と旬の食材を使った和食中心の「兎月」。それぞれ違った雰囲気と料理をお楽しみいただけます。歓迎会・お祝い・法要など様々なシーンでご利用いただけます。

【営業時間】 11:00 ～ 21:15（LO）

【定休日】 不定休

▶応募方法

クイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・広報こもろを読んでの感想（あれば可）を記入のうえ、はがき・FAX・電子申請のいずれかで、12/31㈭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】「自校給食」

■ 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

かぼちゃのクリームパスタ

フライパン1つで作れる鮮やかなかぼちゃが映える一品です。乳製品の旨味で少ない塩分でも美味しくいただけます。もう少したんぱく質を摂りたい方は温泉卵をのせるのもオススメです。

【材料（2人分）】

▪スパゲッティ（乾麺）	2人分
▪ベーコン	80g
▪かぼちゃ	100g
▪玉ねぎ	1/4個（50g）
▪牛乳	200mℓ
▪小麦粉	大さじ1（10g）
▪ピザ用チーズ	20g
▪塩	小さじ1/4（1.5g）
▪黒コショウ	お好みで
▪水	500 ～ 600mℓ

【作り方】

① ベーコンは1cm幅に、かぼちゃは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。
② 牛乳に小麦粉を入れて混ぜ、よく溶かす。
③ フライパンに水、かぼちゃ、玉ねぎを入れて火にかける。沸騰したらスパゲッティ（乾麺）を入れて茹でる。水分がなくなったら②、ベーコン、チーズ、塩を入れて混ぜる。
④ チーズが溶け、とろみが付いたら皿に盛り付け、お好みで黒コショウをかける。

【参考（1人あたり）】

▪エネルギー：約663kcal / ▪塩分：約1.8g

問 高齢福祉課 長寿支援係

〈広告欄〉

子育てを応援するフリーマガジン［ママモ］

mamamo

ママモ81号は12月下旬配布予定です！

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！

特集予定
・園長先生&校長先生に聞く小学生のギモン
・みんなの知恵と経験をシェア！わたしの風邪予防法

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

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●
❶ママモの表紙モデルに応募できる！
❷会員さん限定のお得な情報をゲット！ などなど…