

小池家(さくら台)ラフちゃん(オス5歳?)

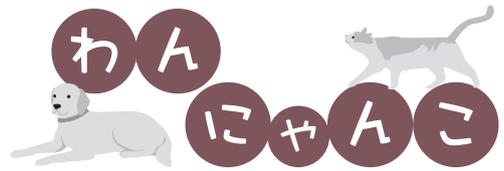


我が家に来て3カ月が経ちますが、そんなことを微塵も思わせないぐらい、何年も一緒に生活しているような貫禄があります。体調が優れない時もありましたが、今では環境に慣れてきたのか、毎日楽しく元気に過ごしています。

掲載わん・にゃん募集中! 環境政策課までご連絡ください

ドッグラン 6月10日(水)・14日(日)・24日(水)  
市民無料開放日 AM9:00~11:00

問 ツインギー・アンド・パラダイス(猪子町832-5) ☎886-6616  
この事業は、ツインギー・アンド・パラダイスのご厚意により、無償で行っています。利用条件がありますのでお問い合わせください。



問 環境政策課 ☎内線1563

飼い主が買い物をしている間、店舗の外にひとり繋がれている犬の姿を目にするのがあります。一見微笑ましい光景に映るかもしれませんが、リードがほどけて見ると、リードがほどけていなくなってしまうたり、咬傷事故に発展したりと「まさか、うちの子が?」といった事件、事故が多く報告されています。

過去には連れ去った人物によって命を奪われてしまいうという飼い主にとって悔んでも悔やみきれない事件も発生しました。犬は頼れる飼い主がそばにいてこそ安心して生活できる生きものです。愛犬との心豊かな暮らしのために危険回避と安全確保に十分気を配りましょう。



牛久市栄養士部会編

毎月19日は食育の日 おとなも子どもも毎日食べよう! 朝ごはん



しあわせをよぶ

レシピ

問 健康づくり推進課(市保健センター内) ☎内線1744

## 丸ごとトマトグラタン



1人分146kcal

【材 料】(4人分)

トマト…………… 4個  
卵…………… 2個  
マヨネーズ… 大さじ3  
こしょう…………… 少々  
粉チーズ…………… 小さじ1

一メモ

トマトをカップにした見た目もかわいらしいグラタンです。少し固めのトマトを選ぶと、うまく中身をくり抜くことができます。トマトを焼くと酸味も和らぎ、卵とマヨネーズの組み合わせでさらにマイルドになります。粉チーズの代わりに、溶けるチーズをのせて焼いてもおいしいです。

【作り方】

- ① 卵は固ゆでにしてフォークの背で粗くつぶす。
- ② トマトはヘタから2cmくらいを切り取り、スプーンで中身をくり抜き、くり抜いた部分はさいの目に切る。
- ③ ①とさいの目に切ったトマトをマヨネーズ、粉チーズ、こしょうで和える。
- ④ ②のトマトカップに③を詰めてオーブントースターで5分焼いてできあがり。

今年度の6月・8月・12月は、牛久市栄養士部会(メンバーは牛久市立小中学校・市保育課・市健康づくり推進課所属の栄養士18人)がこのコーナーを担当します。皆さんの1日のスタートを応援するために、「野菜たっぷり!」「簡単!」「おいしい!」メニューを掲載していきます。ぜひ、ご活用ください。