

Hさん家(上柏田) ねね(メス6歳)



ねねと出会ったのは6年前。職場の玄関にうずくまっていたのを拾い、我が家の大切な家族になりました。目がほとんど見えないう子ですが、どこまでも家族のあとをついて回り、夜は一緒に添い寝してくれる甘えっ子です。

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 2月10日(日)・24日(水)  
市民無料開放日 9:00～11:00

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

牛久市ではボランティア「動物との共生協力員」の方々と共に市内の動物病院の協力を得ながら屋外で生活している飼い主不明猫のTNR( Trap-Neuter-Release ) 不妊手術を施す、R( Return ) 元元生活エリアへ帰す)を行って

猫エイズ、猫白血病は感染すれば治りません。産まれてくる子猫や散歩に出る飼い猫にも二次被害をもたらします。飼い猫は室内飼育に努め、野良猫に給餌を行って



毎月19日は食育の日 おとな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

ご飯にもパンにも合う一品

## ほうれん草のごまマヨサラダ



1人分117kcal



こんにちは。僕は、食育推進のための野菜キャラクター「USHIKU 野菜オーケストラ」の一員で、ほうれん草のヘモグロビン・ベルヘッセといいます。牛久市の生産量は第6位で、鉄分の吸収を助けるビタミンC、造血を促す葉酸やビタミンB群なども豊富に含まれていて、かぜや肌荒れの予防効果もあります。僕のほうれん草のパワーで元気に冬を乗り越えてください！

### 【作り方】

- ①ほうれん草は、熱湯でゆでて3cmの長さに切る。
- ②芽ひじきは、水につけて戻してから沸騰したお湯ですっきりゆで、ざるにあげて水気をきる。
- ③缶詰のツナとコーンは汁気を切っておく。
- ④Aを混ぜ合わせる。
- ⑤しっかりと水気をきったほうれん草、ひじき、ツナ、ホールコーンをボウルに入れ、④で和えてできあがり。

一口メモ

ほうれん草の代わりに、小松菜や水菜などでもおいしくできます。

A

### 【材料】(4人分)

ほうれん草…………… 180g  
芽ひじき(乾燥)…………… 10g  
ツナ(缶詰)…………… 1缶(70g)  
ホールコーン(缶詰)…………… 40g  
マヨネーズ…………… 大さじ2  
しょうゆ…………… 小さじ1  
すりごま…………… 小さじ1  
砂糖…………… 小さじ1/2