

金子さん家(ひたち野西) かりん(2歳)



2年前、里親会で出会い、我が家の末娘になりました。大人しく、人間の食べ物には決して手を出さないお利口さんです。所かまわずする、爪磨きには困ってしまいますが… 無防備に、びろ〜んと伸びて寝ている姿に、家族みな癒されています。

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8日(水)・12日(日)・22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

除草剤や殺虫剤など多く使用される時期がやってきました。犬や猫が、除草剤や殺虫剤、農薬がまかれた場所でも水を飲んだり草を口にしたり、あるいはそうした場所を歩いて足の裏や身体に付着した薬品をなめてしまうことによって、中毒症状を起こすことがあります。希釈されたほんの少量の薬品

でも、小さな体の生きものには有毒です。食道や胃壁のただれ、肝機能障害といった命にかかわる事態を引き起こします。犬の散歩ではそうした場所を避け、猫は室内飼養に努め、下痢や嘔吐を見逃さない注意も必要です。



毎月19日は食育の日 楽しくおいしい食生活をめざしましょう

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



焼きたてがおいしい!!

## 油揚げのピーマン詰め

このレシピは「食と健康の応援団」ヘルメイト(食生活改善推進員)が作成しました



僕は、食育推進のためのキャラクター、「USHIKU 野菜オーケストラ」の一員、ピーマンのぴっくんです。今月は、おやつやおつまみにもぴったりのレシピを紹介するよ。とても簡単だからつくってみてね。僕はチーズと相性がいいんだ。ちなみに、茨城県はピーマンの生産量日本一だよ。

### 【材 料】(4人分)

油揚げ…2枚、ピーマン…4個、かつお節…5g  
ピザ用チーズ…20g、しょうゆ…小さじ1

### 【作り方】

- ① ピーマンは縦半分に切り、へたと種を取りのぞき細切りにし、耐熱皿に入れラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ② 加熱した細切りピーマンにかつお節、ピザ用チーズ、しょうゆを混ぜ4等分しておく。
- ③ 油揚げは半分に切り、破れないように開く。
- ④ 油揚げに②をつめ、軽く押さえて平らにし、口を爪楊枝でとめ、熱したフライパンで両面をこんがりと焼く。爪楊枝をはずして半分に切ったら出来上がり。



油揚げをキッチンペーパーではさみ、手で軽く2~3回押さえてから、半分に切ると、破れずに簡単に開きます。