

Sさん家(神谷) アメジスト(メス12歳・右)・ベル(7歳)

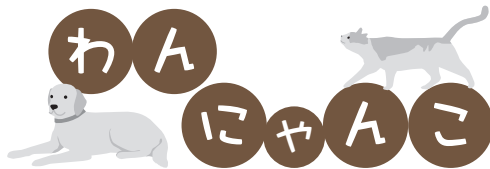


2匹は親子。大きくなってからお母さん(アメジスト)が大好きなベル。少し動きがゆっくりになってきたお母さんにいつも寄り添ってまるで面倒を見ているよう。飼い主より親孝行かも。

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 11月9日(水)・13日(日)・23日(水・祝)  
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

気温もぐっと下がり、犬の散歩も少しおつくうな季節になりましたが、犬の健康管理のためにも散歩はかせません。  
しかし、最近特に道路や公園などで「ノーリード(引き綱を放す)」で犬を遊ばせているとの苦情も市役所に少なからず寄せられています。引き綱を放す行為は、他の散歩を楽しむ飼い主の方や公園でくつろぐ住民の方への迷惑になるばかりでな

く、ご自身の飼い犬を危険に晒す事にもなりかねません。「ノーリード」は、犬の交通事故死や行方不明の原因にもあげられています。  
条例等で義務付けられているからでなく、家族のひとりである飼い犬を、飼い主ご自身の不注意から事故や逸走などが起きないようにしてください。



毎月19日は食育の日「いただきます」と「ごちそうさま」は感謝の気持ちの合言葉

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



## ジューシー大根カレー

牛久市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」マダム・ピターゼ



牛久市の生産量第1位の大根をカレーに入れました。味が染み込みやすい大根はカレーの具材にピッタリ。ジューシーで食べやすい和風味のカレーをぜひ、お試しください。



### 【作り方】

- ① 大根は皮をむいて大きめの乱切り、玉ねぎはくし型切り、にんじんは5mmのいちょう切りにする。しめじは石づきを取り分けておく。鶏肉は食べやすい大きさに切り、こしょうで下味をつけておく。
- ② 鍋にサラダ油、しょうが、にんにくを入れて弱火で炒め、香りがたったら鶏肉を加える。次に大根、玉ねぎ、にんじん、しめじを加え、大根の周囲が透き通るくらいになるまで炒める。
- ③ だし汁を入れ、煮立ったらあくを取り、ふたをして20分ほど煮る。材料が軟らかくなったらカレールウを加えてさらに5分ほど煮込む。
- ④ ご飯に大根葉を塩ゆでしたものを混ぜて器に盛り、③をかけてできあがり。

【材 料】(2人分)	
サラダ油	小さじ2
大根	200g
玉ねぎ	50g
にんじん	20g
しめじ	20g
鶏もも肉	160g
こしょう	少々
しょうが(みじん切り)	小さじ1
にんにく(みじん切り)	小さじ1
だし汁	300ml
カレールウ	40g
ご飯	300g
大根葉	適量

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