

Hさん家(神谷) マヨちゃん(オス)とラッシュ(オス)



いつの間にか、我が家に住み着いたネコです。  
とても仲良しでいつも一緒に寄り添っています。

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 4月6日(木)・19日(水)・23日(日)  
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

今月は、市内で狂犬病予防定期集合注射が行われます。年1回の予防注射は法律によって義務付けられていますので忘れずにお願います。

暖かくなり、ペットとのお出かけ、長めのお散歩を楽しまれたくなる季節ですが、春だからこそ注意しなければならぬ事がいくつかあります。ノミやマダニの活動も活発になり、飼い主の皆さんにも分かるようになりますので、早めに動物病

院などで処置することが大事になります。

また、猫は春の繁殖期を迎えます。市では室内飼いを推奨していますが、不妊や去勢をまだしていない場合はなおのこと外へ出すことは極力避けてください。

また、市内の動物病院で犬猫の不妊や去勢手術を受ける場合は、市の手術費の一部助成制度がありますので、市内の動物病院か市の環境政策課までお問い合わせください。



「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

## 牛久市栄養士部会おすすめ おいしい朝ごはん♪ 春キャベツのとんぺい焼き風



「USHIKU野菜オーケストラ」  
キャベツの  
キャピオン

新年度が始まりました。4月・8月・12月のこのコーナーは、牛久市栄養士部会が担当します。

朝食は1日を元気に過ごすための源で、脳のエネルギーを補給し、体中のいろいろな機能を目覚めさせる大切な役割を持っています。おいしい朝ごはんを食べて、元気いっぱいの日をスタートさせましょう。



とんぺい焼きをご存知ですか？とんぺい焼きは鉄板焼きの一種で、関西のお好み焼き屋さんや居酒屋さんの定番メニューです。豚肉を平たくして焼いたことからこの名前が付いたといわれています。お好み焼きは小麦粉を使う「粉もの料理」ですが、とんぺい焼きは「卵焼き」の変型版です。

### 【材 料】(4人分)

豚肉(生姜焼き用)… 200g(4枚)  
しょうが(すりおろし) …… 小さじ1(1かけ)  
塩…………… 少々  
こしょう…………… 少々  
小麦粉…………… 少々  
ごま油…………… 大さじ2弱  
春キャベツ…… 300g(1/3個)  
卵…………… 2個

ソース  
ウスターソース…… 大さじ2  
しょうゆ…………… 小さじ2  
トマトケチャップ …… 小さじ2

### 【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、Aの下味をつけてから軽く小麦粉をふる。
- ② フライパンにごま油を熱し豚肉を広げて入れ、色が変わるまで両面をさっと焼く。
- ③ キャベツは2cmのざく切りにし、②に加えて豚肉と一緒に炒める。
- ④ キャベツがしんなりしたら卵を割り入れ、黄身をくずして2～3分蒸し焼きにして出来上がり。
- ⑤ ソースを合わせておき、かけて食べる。※彩りでミニトマトを添えると食欲をそそります。