

Kさん家(神谷) ララちゃん(メス・7歳)



ララちゃんは山形県天童市の生まれの女の子
いつも朝遅くまでぐっすりな、可愛いお寝坊さんです。

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 5月4日(木・祝)・17日(水)・28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

春は、あらゆる生き物が活発に活動する季節です。そんな中、けがや病気で動けなくなった野生鳥獣に出会ったら、まずは県南県民センター環境・保安課 ☎822・8364へ相談し、地域の診療実施機関(動物病院)を教えてください。茨城県は県内に19の診療実施機関を指定していて県ホームページで確認できます。動物種にもよりますが、県の鳥獣センターでリハビリを受けられる場合があります。

ります。保護、治療して元の生息域へ帰してあげるためには、見つけた方や地域の皆さんの協力も必要です。また、春になると巣立ちしたばかりのヒナがうまく飛ばずに、地面を歩いているのを見かけることがあります。しかし、近くに親鳥の姿が見えなくても、必ずヒナのもとに戻って世話をします。人がヒナのそばにいると親鳥が近づけなくなってしまうので、拾ったりせずにそのままそっとおきましょう。



「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

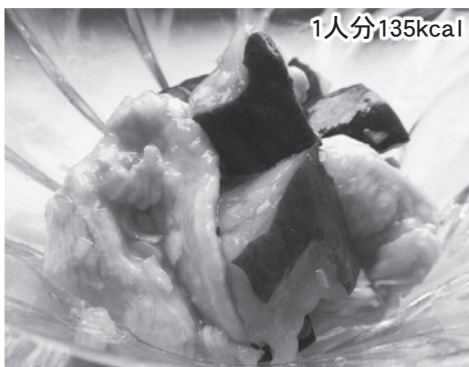
問 健康づくり推進課(市保健センター内) ☎内線1744

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

きゅうりと鶏肉の中華風サラダ

きゅうりは、皮に張りや弾力があり痛そうなのにイボがとがっているものが新鮮です。持った時に重くて太さが均一のものは、水分がたっぷりでみずみずしい証拠です。レタスや、トマト、パプリカなどの野菜をプラスし、大皿に盛りつけるとボリュームいっぱい、おもてなしの一品にもなります。

「USHIKU野菜オーケストラ」なつひこ



1人分135kcal

【材 料】(4人分)

きゅうり…… 中2本
ねぎ…………… 10cm
鶏肉(むね肉) … 300g
片栗粉…………… 適量
しょうゆ… 大1・1/2
酢…………… 大1・1/2
ごま油……… 小さじ1
砂糖……… 小さじ1/2

【作り方】

- ① きゅうりは、めん棒などで割れ目が入るまで叩いてから、食べやすい長さに切る。ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに、①のねぎとAを入れてよく混ぜ合わせ、ドレッシングをつくっておく。
- ③ 鶏肉はそぎ切りにし、片栗粉を入れたビニール袋の中に入れて振りながら、片栗粉をまぶす。
- ④ 鍋に湯を沸かし沸騰させ、③の鶏肉を火が通るまで茹でてから水にとる。
- ⑤ 食べる直前に、きゅうりと鶏肉をドレッシングでさっとあえ、器にもって出来上がり。

一口メモ

鶏肉に片栗粉をまぶして茹でると、パサつかずにしっとり柔らかく、つるんとした食感で食べやすくなります。