

Kさん家(さくら台) 子とらちゃん(オス6歳)

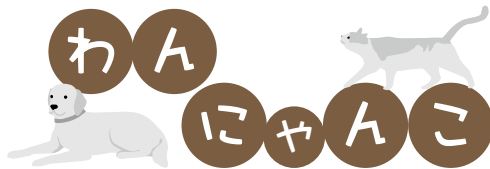


食べっぷりが良いので、今では“大とら”です。普段は離れてゴロゴロしていますが、食事になると近寄って来て「早く食事を…」と、可愛い目で催促します。誰か玄関に来るとブザーより早くお出迎え。本当に家族の一員です。

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 11月2日(木)・15日(水)・26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

寒さも深まる時期、猫の健康で注意する事がいくつもあります。
猫は、元々水をたくさん飲まずに、濃い排尿をする動物ですが、寒い季節になるとなおさら、飲水量が減って尿も濃くなり、泌尿器系の病気にかかり易くなります。予防のために飲みやすい容器で水を飲む場所を複数用意してください。また、気温が低下し空気が乾燥して

くるとウイルスが飛散しやすくなります。猫の鼻やのどの粘膜の働きが弱まり、細菌やウイルスへの抵抗が弱まります。ウイルス感染症の中には、命に関わる危険な病気もあるので、ワクチン接種をきちんと行う事もおすすしめします。また、最近の住環境であるともミも晩秋から冬であつても室内にあつては活動している



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

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」ハクミン



白菜とカリカリチキンのシーザーサラダ

生の白菜の食感、シーザードレッシングとの相性抜群！！チキンとたまごが入ってボリューム満点！主菜にもなるサラダです。シーザードレッシングは簡単だから作ってみてね！白菜には、余分な塩分を排出してくれるカリウムが豊富に含まれています。

【材料】(4人分)

白菜…………… 400g
鶏もも肉…………… 1枚
オリーブ油… 大さじ1
塩コショウ… 適量
ミニトマト…………… 8個
パプリカ…………… 1/2個
卵…………… 2個
クルトン…………… 適量

1人分317kcal

マヨネーズ…………… 大さじ3
おろしにんにく…………… 小さじ1/4
牛乳…………… 大さじ6
粉チーズ…………… 大さじ4
レモン汁… 大さじ1/2
粒マスタード…………… 小さじ1/3
粗びきコショウ… 適量

【作り方】

- ①白菜は芯の部分を1cmのそぎ切り、葉の部分はざく切りにします。パプリカは細切り、ミニトマトは1/4に切ります。
- ②鶏もも肉は塩コショウをして、オリーブ油を熱したフライパンで皮目がカリッとなるように焼き、粗熱が取れたら、1口大に切ります。
- ③卵は茹でて、1個を4等分のくし形に切ります
- ④Aの材料を良く混ぜてドレッシングを作ります。
- ⑤ボウルに①と②を入れて④の半量で和えて器に盛りつけます。
- ⑥クルトンと③を飾り、残りの④をかけ、粗びきコショウをふってできあがり。

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。