

Aさん家(さくら台) アーロンちゃん(オス・7才)

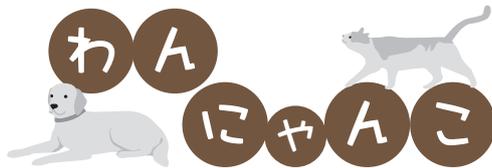


1才半の時、娘の家から我が家に来たアーロン。  
野菜が大好きで、キッチンで切っていると、その音だけで  
駆け付けて来ます。

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 12月7日(木)、20日(水)、24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

市役所には度々迷子になった動物の情報が寄せられます。しかし保護した住民からの「保護情報」と飼い主からの「逃走情報」の双方が合致して無事に家に帰れるケースも少なくありません。

迷子動物を見つけた時は、まず安全な場所に保護してから、鑑札や迷子札が装着されていないか確認してください。様子がおかしければ動物病院でけがをしないか診てもらいましょう。その上で関係各所(市役所、茨城県動物指導センター、警察署)へ保護した日時や場所、特徴を連絡し飼い主からの連絡を待ちましょう。

逸走された方は当該動物の写真があればそちらも市ホームページに掲載します。近隣の市町村への連絡や情報誌掲載も有効です。



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

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」キャバリオ



牛久市栄養士部会編

## にんじんとブロッコリーの白和え

ごまドレッシングを使った、サラダ感覚の白和えです。豆腐の旨みが野菜の甘味をひきたてます。組み合わせる野菜で味の変化を楽しんでくださいね！



1人分67kcal



一口メモ

にんじんやブロッコリーには、免疫力を高めて皮膚や粘膜を強くするカロテンやビタミンCが豊富に含まれています。風邪が流行するこれからの季節には積極的に食卓に乗せてほしい野菜です。

### 【材 料】(4人分)

にんじん(中)…… 1本  
ブロッコリー… 1/2房  
絹ごし豆腐…… 100g  
ごまドレッシング  
…………… 大さじ3  
しょう油…… 小さじ1  
白すりごま… 小さじ1

### 【作り方】

- ①にんじんは1cm角に切り、ゆでる。
- ②ブロッコリーは小さめの小房に切り、ゆでる。
- ③豆腐はキッチンペーパーに包み電子レンジ500ワットで1分30秒加熱し、キッチンペーパーを取り換えてそのまま冷めるまで置き、しっかり水を切る。
- ④③とごまドレッシング、しょう油を泡だて器などでクリーム状になるまで混ぜ合わせる。
- ⑤①と②を④で和え、器に盛り付けて白すりごまをかける。

