

安田家(牛久町) シマン(メス5歳)シマジ(オス5歳)



牛久駅付近にいた後足先端のないキジトラ2頭の大きい方「シマジ」は2013年2月に、小さい方「シマン」はその2年後(!)に「メロン」「たまこ」という2頭の子と一緒に保護しました。皆、元気で我が家で暮らしています！

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 7月8日(水)・22日(水)  
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

牛久市ではボランティアの協力を得ながら屋外生活を送る飼い主不明猫の不妊手術を実施しています。これは、小さなエリアに猫が増えたことによるおこるさまざまなトラブルや猫の遺棄、殺処分防止、食べ物を与えている住民にルールを理解してもらうことを目的とした事業です。過密状態は猫にとっても良いことはありません。不

妊手術と近隣に配慮した給餌などにより飼い主不明猫を管理することは、短命の原因でもある交通事故や感染症の蔓延を回避することにも有効です。捨てられた猫に食べ物を与える行為には命を預かる責任が伴うことを十分理解した上で、悪環境に陥る前に環境政策課へご相談ください。



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



## 子どもも喜ぶ♪ コーン入り肉団子



1人分178kcal

### 【材料】(4人分)

豚挽き肉 ……200g	A	生姜(すりおろし) ……10g
ご飯 ……50g		小麦粉 ……大さじ1
ホールコーン(缶詰) ……120g		みりん ……小さじ1
サラダ菜 ……8枚		しょうゆ ……小さじ1
ミニトマト ……8個		塩 ……少々

コーンの優しい甘さとしょうがの香りの相性抜群!! 食べやすい肉団子です。ひき肉をまとめるつなぎには、一口分のご飯を利用しています。包丁を使わないメニューなので、お子さんと一緒につくってみませんか? 鮮やかなコーンの黄色がとても夏らしく、食卓が華やぐ一品です。

### 【作り方】

- ① ボウルに豚挽き肉、Aを入れ、粘りがでるまでこね、さらにご飯を入れ全体を混ぜ合わせる。
- ② ①を12等分してボール状に丸め、周りにコーンをしっかりとつける。
- ③ 蒸気の上上がった蒸し器に入れ、ふたをして7分ほど蒸す。
- ④ 皿に盛りつけ、サラダ菜とミニトマトを添えてできあがり。



コーンはしっかりと埋め込むようにつけるのがポイントです。コーンの代わりにミックスベジタブルを使ってもカラフルです。お好みでポン酢しょうゆや辛子をつけてもよいでしょう。

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。