

田村家(田宮町) ゆめこちゃん(2歳?)



百戦錬磨の野良時代を経て、昨年うちの子になりました。先住犬ともすっかり仲良しになり、毎日ふたりで何をおしゃべりしてるのかな？ 病院で注射を打たれながら喉を鳴らしていた大物です。

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 9月9日(水)・13日(日)・23日(水・祝)  
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動物愛護事業を進めています。みなさんの飼犬、猫は感染症予防ワクチンを接種していますか？ 混合ワクチンを接種することは大切な家族である動物たちをいなくつもの恐ろしい病気から守りますが、同時に周囲へ感染を広げないという意味で近くにいる他の生きものを守ることもつながり重要です。感染症の中には、人や

他の動物にうつるものもありますので、自分が生活を共にしている動物が何種類かのワクチンを打っていて、それはどういった病気を防げるのかを知っておく必要があります。また、災害時、飼育動物を連れての避難となった場合、ワクチン接種が済んでいないと避難所への入所が難しかったり時間がかかる場合があることも頭に入れて、普段からの健康チェックを心がけましょう。



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



## じゃがいもと桜えびのきんぴら



### 【材料】(4人分)

じゃがいも…………… 300g  
桜えび(乾燥)…………… 大さじ4  
さやえんどう…………… 16枚  
バター…………… 大さじ1  
しょうゆ…………… 小さじ2

一口メモ

じゃがいもは、できるだけ同じ大きさに切り、手早くさっと炒めるのがポイントです。じゃがいものビタミンCは、でんぷんに包まれているため、加熱によって壊れにくいという特徴があります。牛久市産のじゃがいもは6～12月に収穫されます。

じゃがいもを使った簡単、お手軽な炒め物です。じゃがいもと桜えびのうまみ、バターの風味が相性抜群です。お弁当のおかずやお酒のおつまみにもおすすめです。

### 【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて、7～8mm幅の短冊切りにし水にさらしてあく抜きをする。さやえんどうは筋を取り、半分に切る。
- ② フライパンを中火にかけバターを溶かし、水気を切ったじゃがいもとさやえんどうを炒める。じゃがいもが透き通ってきたら、仕上げに桜えびを入れさっと混ぜ合わせ、しょうゆを加える。

✿ 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。