

Y家(神谷) ROちゃん(オス・20歳)

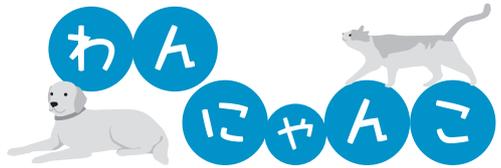


この8月で21歳になります。今は2階で寝てばかりいます。まだまだ元気。長生きしてほしいです。

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 7月6日(木)・19日(水)・23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

今年の夏も、暑さが厳しいという予報がでています。犬は暑さに強くありませんが、同様に猫も暑さに強い訳ではありません。とりわけ、猫を家(室内)においてままの外出には注意しなければならぬ事が多くあります。猛暑日が続く場合は、長期間の外出を控えられない時はペットホテル等の利用を心掛けてください。

また、お留守番させる場合には、エアコンの不調等のトラブルで高温の密室状態になってしまふのを考え、少し窓を開けるとともに、お風呂場を暑さの避難所しておくことをお勧めします。湯船の水(湯)を抜き、飲料用の水も用意しておくベターです。



「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い言葉

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

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



じゃがいもとズッキーニの醤油マリネ

シンプルな醤油味のマリネです。肉や魚料理の付け合わせにいかがでしょうか？油と相性が良いズッキーニの甘味とこくが、素朴なじゃがいもの味を引き立てます。



1人分103kcal

【材 料】(4人分)

じゃがいも……200g 塩…………… 小1/6
ズッキーニ……200g コショウ………… 少々
オリーブ油(炒め用) ……大1
……………大1 A オリーブ油…… 大1
……………大1 B しょうゆ………… 大1

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて1cmの半月切りにし水にさらす。
- ②耐熱皿に重ならないように並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で4～5分程度加熱する。(竹串がすっと通るまで)
- ③ズッキーニはじゃがいもと同様に切る。
- ④ボウルにAの調味料を入れ混ぜ合わせ、マリネ液を作っておく。
- ⑤フライパンに炒め用のオリーブ油を熱し、ズッキーニを中火で炒め両面に焼き色が付いたら、じゃがいもを加えてさらに1～2分炒め、塩コショウをふる。
- ⑥熱いうちに④のマリネ液の中に入れる。
- ⑦粗熱がとれるまで時々上下を返し、味を含ませて出来上がり。

「USHIKU野菜オーケストラ」ジャガパニーおじさん



一口メモ

じゃがいもにはビタミンCがたっぷり含まれています。一緒にマリネするズッキーニに含まれるカロテンとの相乗効果で、かぜの予防や美肌効果が期待できます。