

Kさん家(神谷) マロンちゃん(オス0歳)



やんちゃで甘えん坊ですくすく成長しています。
家族みんなを癒してくれます。

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 10月5日(木)・18日(水)・22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

最近、ニュースでも犬猫の虐待について報道がされています。虐待というと、犬猫に暴力をふるって死なせたり傷つけたりというのをイメージしがちですが、実際には「やらなければならぬこと」を怠っているケースもこれにあたります。特に猫の場合は、気軽に何頭も飼ってしまう印象から飼われている方でも知らずに、なすべき事をされていない場合も見受けられます。多

頭飼いをしている場合にはエサや水は、それぞれ個体の健康状態に注意しこまめに与え、またトイレもきちんと場所を定めて清潔な飼育環境を整備してください。動物は人間よりもスケールが小さく、自分の不調も伝える事はほとんど無いため多頭飼いの場合は猫の間で病気の感染も起こりやすくなります。飼い主の方はもう一度飼っている動物の環境を点検してください。



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

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」tarô/バルくん



里いもの具だくさん豆乳汁

牛久の野菜をたっぷり使った、身体の中から温まる豆乳汁です。里いもには、カリウム、食物繊維が多く含まれていて、高血圧予防が期待できます。



1人分81kcal

【材 料】(4人分)

里いも…………… 200g
大根…………… 80g
にんじん…………… 50g
コンニャク…………… 30g
だし汁…………… 2カップ
豆乳…………… 1カップ
みそ…………… 大さじ2
万能ねぎ(小口切り)…………… 適量

【作り方】

- ① 里いもは皮をむいて5mm幅の半月切りにして、さっと熱湯に通してぬめりを取る。
- ② 大根、にんじん、コンニャクは同じ長さの短冊切りにする。
- ③ 鍋にだし汁、切った材料を入れて火にかけて、材料がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 豆乳を加え、みそを溶き入れたら、煮立つ直前に火を止める。
- ⑤ 器に盛って、万能ねぎをのせて出来上がり。

一口メモ

豆乳が分離するので、煮立てないように注意しましょう。里いもの皮をむくときは、よく洗って泥を落とし、熱湯で3分くらい茹でます。中心がまだ硬い状態の時に冷水にとってから手でむくと、簡単につるりとむけます。

✿ このレシピは「食と健康の応援団」ヘルスメイト(食生活改善推進員)が作成しました。