

W家(下根町)のミーヤちゃん(オス・2才)

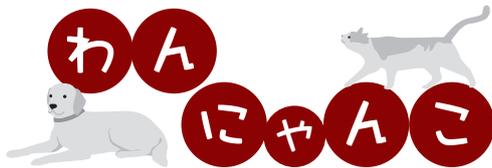


穏やかでやさしい性格ですが、動く物を見つけると機敏に反応し、体をなでるとゴロゴロが止まらなくなる愛しい家族です。

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 1月4日(木)、17日(水)、28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

寒い季節になり暖房器具を使用することが多くなると、動物と暮らす上で気を付けてあげなければならぬのが、こたつの電気コードなどにいたずらをしておきる感電事故です。
 コードが遊び道具にならないよう工夫が必要です。万一コードを噛んで事故が起きてしまったら直ちに動物病院で診察を受け、数日は様子を観察しましょう。

また、高齢や病気で寝ている時間が長い子には、低温やけどの注意も必要です。身体の位置を変えてあげたり、電気カーペットやストーブなどの温度調節に気を配って事故を未然に防ぎましょう。



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(保健センター内) ☎内線1744



餅ぶたロール



1人分 282kcal・塩分0.4g

【材 料】(2人分)

切り餅……………	2枚	★酒……………	大1
豚肉(しゃぶしゃぶ用)		★みりん……………	大1
……………	6枚	★砂糖……………	大1/2
片栗粉……………	適量	★しょうゆ……………	大1/2
		ゆず皮……………	適量

雑煮に飽きたらこんな餅料理はいかがですか？
 餅と肉としょうゆが三味一体となり美味しいですよ。

【作り方】

- ①餅は1切れを3等分のスティック状に切る。
- ②餅1本につき豚肉を1枚まき、6本作っておく。
- ③茶こしを使い、片栗粉を②にまんべんなく振る。
- ④★印の調味料を合わせておく。
- ⑤フライパンに③を巻き終わりが下になるように置き、弱火でじっくりと全面に焼き色をつける。
- ⑥餅がやわらかくなったら、④の調味料をフライパンに入れ、中火で煮からめる。
- ⑦ゆず皮をおろして、香りがついたら出来上がり。
 柚こしょうや七味もよく合います。お好みでどうぞ。

明けましておめでとうございます。
 このコーナーでは、今年も「皆さんが健康で幸せに過ごせますように」と願いを込めて塩分控えめ！簡単！おいしい！レシピをお届けします。



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。