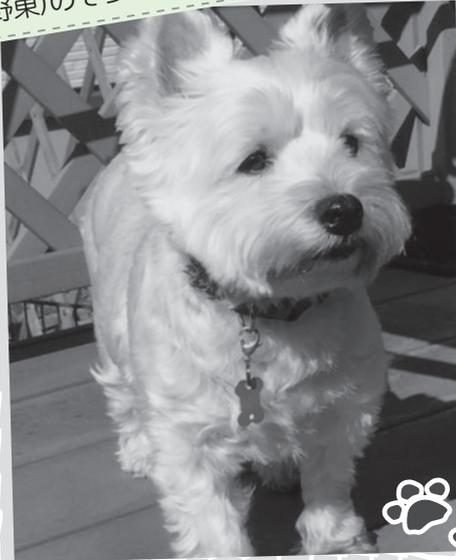


M家(ひたち野東)のそらちゃん(メス・9才)

我が家のムードメーカー。なくてはならない大切な家族です。ずっと元気でいてね!



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 2月1日(木)、14日(水)、25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

まだまだ寒い日々が続きますが、春を控えて飼い主の皆さんも新生活に入り引越など環境が変わる方も多いと思います。ペットも人と同様に移動などのストレスはかかります。特に移動手段の中で、自動車などの場合は段階的に慣れさせるようにしましょう(エンジンのかからない状態で乗せたり、乗せて少し走行させたりしてみる)。その他、ペットは臭いに敏感なので、車内は引越し

の1週間前から禁煙にし、芳香剤も取り出して臭いを取り除きましょう。  
また、胃の中に食べ物があると乗り酔いの原因にもなりますので、食事は移動の3~4時間前には済ませましょう。無論、運転は安全運転でお願いします。



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

## ほうれん草のケーキサレ

フランス生まれの塩味のケーキです。ホットケーキミックスを利用すれば簡単に作れます。軽食にはもちろん、サラダやスープ、果物などを添えて、朝ごはんはいかがでしょうか?



1本1596kcal(1/8切れ約200kcal 塩分0.8g)

### 【材料】(18cmのパウンド型1本分)

ホットケーキミックス…200g ピザ用チーズ…60g  
卵 ……………2個 ほうれん草…2/3束  
牛乳 ……………100ml にんじん…小1/3本  
オリーブ油…大さじ2 ロースハム…4枚

### 【作り方】

- ① オープンを180℃に予熱し、パウンド型にクッキングシートを敷いておく(紙の使い捨てタイプの型を使う場合はクッキングシート不要)。
- ② ほうれん草は熱湯で茹でて水にさらして水気を絞り、細かく刻み、さらに水気をよく絞る。
- ③ にんじんは粗みじん切りにして熱湯で茹でてざるに上げ、ペーパータオルなどで水気をよく絞る。
- ④ ハムは1cm角に切り、ほぐしておく。
- ⑤ ボウルに卵、牛乳、オリーブ油を入れて混ぜ、ホットケーキミックスを加え、粉気がなくなるまでしっかり混ぜる。
- ⑥ ②、③、④とチーズを⑤に入れて、よく混ぜ合わせ、パウンド型に入れて、180℃のオープンで40~50分焼く。
- ⑦ 中心部に竹串を刺して、生地がついてこなければ焼き上がり。粗熱を取り、パウンド型から取り出し、冷めたらお好みに切り分ける。

一口メモ

※切り分けて冷凍保存できます。自然解凍の後、オーブントースターで軽くあぶると、おいしく食べられます。

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。