



犬・笑・暮だより vol.89

実りの秋、きのこ入りかぼちゃのグラタンはいかが?!



暑い夏がやっと終わり、実りの秋がやってきました。夏の疲れを取り冬に備えてしっかり体づくりをしましょう。

「秋のきのこ入り かぼちゃグラタン」

今回は、きのこかぼちゃを使ったグラタンを作ります。きのこは免疫力を高め、かぼちゃはガン予防、疲労回復、動脈硬化防止、その他の食材のまぐろは、老化防止、皮膚粘膜の強化など、体にとてもよい働きがあります。

【材料】

(体重10キログラムのワンちゃんの1日量)

かぼちゃ	200g
カジキマグロ	100g
豆乳	50cc
卵	半分
さやいんげん	30g
ぶなしめじ(えのき、エリンギでもOK)	15~20g
ご飯(炊いた残りでもOK)	200g
サラダ油	少々
スライスチーズ	1枚



冬に注意したいこと

冬はどうしても体を動かすことが少なくなりますよね。飼い主さんも何らかの理由をつけて「今日のお散歩はお・や・す・み！」なんてことがあるかも。そして年末年始……。それでもいつもの食事の量を撮っていたり、「冬は高たんぱく、高カロリーじゃないと……」

なんていうフードを与えていると、冬が終わったら、「あら、大変、こんな苦では」ということにもなりかねません。

そんなことにならないように、寒さに負けず、頑張りましょう！あまり体を動かさない日は量を減らすか、カロリーを落としましょう。ただし、動物性たんぱくはきちんと摂りましょうね。

【作り方】

1. かぼちゃは一口大に切り、ゆでて、つぶしておく。
2. さやいんげんは下ゆでしておく。
3. カジキマグロは一口大に切る。
4. 下ゆでしておいたさやいんげんとぶなしめじを細かくきざむ。
5. 2, 3, 4を一緒にフライパンで炒める。
6. ボールに卵をとき、豆乳、ごはん、1~5までを入れて混ぜる。
7. お皿に無塩バターを敷き、6. を入れ、スライスチーズを目と口の形に切り、180℃で20分ほど焼く(飼い主さんは普通のバターでもOK)。

※残りご飯よりオートミールを使えば、コレステロールを除去する働きもあります。

※魚を食材として使うときはくれぐれも骨に気を付けてください。



愛犬に関するお住まい・お庭のお悩みは **庭遊館** にお気軽にご相談下さい

庭園工事・外構工事・管理・設計施工

株式会社 庭遊館

〒504-0945 各務原市那加日新町6-65

TEL 058-216-3110

FAX 058-216-3113

<http://www.teiyukan.jp>



携帯サイトはコチラ!!

