



びょういんだより

号外～手作りご飯・お正月編～

2008年12月20日発行
宮川動物病院
(025) 245-3411

今回は、お正月を前にわんちゃんのおせち料理をご紹介します。

ご家族のおせちとは別にわんちゃん用に作ってみてはいかがでしょうか？一緒に楽しいお正月を過ごしましょう。



- ・伊達巻
- ・煮物
- ・ローストビーフ
- ・さつまいもの牛乳寒



- ・肉団子のお吸い物

【伊達巻】 12個程作れます。233kcal

- 材料：生タラ 80g 1..豆腐をキッチンペーパー3、4枚に包んでレンジで3～4分間加熱する。
- 木綿豆腐 100g 2..タラをラップに包んで3～4分加熱し、皮と骨を取り除く。フードプロセッサやすり鉢ですり身にする。
- 卵 1個 3..(1)が冷めたら、キッチンペーパーが破れない程度に絞って水気を取る。
- オリーブオイル 大さじ1 4..溶きほぐした卵に(2)、(3)とオリーブオイルを加えて、混ぜ合わせる。
- 5..フッ素加工のフライパンに流し入れ、弱火で片面5分、裏返して2分焼く。
- 6..焼き色の付いたほうを上にして、巻きすですっきりと巻く。輪ゴムで両端をしぼり、1時間程立てておく。
- 7..型が付いたら、巻きすを取って、食べやすい大きさに輪切りにする。

【煮物】 240kcal

- 材料：鶏腿肉 80g 1..鶏肉を食べやすい大きさに切り、茹でる。
- 里芋 1個 2..里芋、ゴボウ、椎茸、人参を食べやすい大きさに切り、ゴボウはあく抜きをする。人参は花形で抜く。
- 人参 10g 3..鶏肉を煮たスープに(2)を加え、火にかける。あくを取りながら中火で煮込む。
- ゴボウ 10g 4..野菜がやわらかくなったら、絹サヤを加えてさっと煮て火を止める。
- 椎茸 10g 野菜は他にも色々加えてみても良いと思います。
- ゴボウ 20g
- 絹サヤ 4枚

【ローストビーフ】 160kcal

- 材料：牛腿肉 80g 1..フライパンに少量の油をひき、牛もも肉を入れて焼く。焼き色が付いたらひっくり返して裏面も焼く。
- 2..焼いた肉を食べやすい大きさに切る。 飼い主さんは塩、胡椒等で味付けして食べられます。

【さつまいもの牛乳寒】 230kcal

- 材料：さつまいも 100g 1..さつまいもを小さく切り、電子レンジで2分ほど加熱する。皮を取り、フォークでつぶす。
- 低脂肪牛乳 200cc 2..牛乳を鍋に入れ、粉寒天を入れて弱火でよく混ぜながら煮溶かす。沸騰したら火を止め、さつまいもを加える。
- 粉寒天 2g その時、滑らかなものが良ければすり潰し、粒が残る程度が良ければそのまま加える。
- 3..荒熱が取れたら、冷蔵庫に入れ、固まったら食べやすい大きさに切る。
- (牛乳でお腹をこわすワンちゃんには与えないで下さい。豆乳で代用しても良いと思います。)

【肉団子のお吸い物】 220kcal

- 材料：鶏ひき肉 80g 1..人参を細かく切り、鶏ひき肉、豆腐、ゴマを混ぜ、よくこねる。
- 木綿豆腐 100g 2..お湯を沸かし、沸騰したら(1)を食べやすい大きさに丸め、茹でる。浮いてきたらすくう。
- 人参 5g 3..小松菜、大根を食べやすい大きさに切る。
- ゴマ 少々 4..かつお節でだしをとり、(2)の肉団子、小松菜、大根を入れ、火が通るまで加熱する。
- 小松菜 2枚 5..最後にふを加える。
- 大根 少々 6..お皿に盛り、よく冷ましてから与える。
- ふ 2個 あまった肉団子は、おやつやドライフードのトッピングとして与えても良いと思います。
- かつお節(だし汁)