

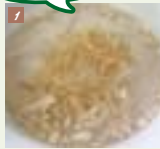
# 作ってみよう♪ わんこのダイエットごはん

わんこのごはんを手作りされる方が急増中！  
 カロリーや効果・体質を考えながらあなたのわんこだけのオリジナルフードを作ってみましょう！  
 参考にドッグカフェのスタッフが考えたわんこメニューのレシピを紹介します。

※個体差がある為、すべてのワンちゃんが食べられる料理ではありません。アレルギーを持っているかをきちんと把握して調理してください。



Let's cooking!



1 ささ身、にんじんはワンちゃんに合わせて食べやすいように切り、昆布は硬いまま金おろしですり、粗い、粉末昆布にしておく。ごぼうは特に消化しやすいように小さくさきかけにして水にさらし、水気を切っておく。



2 テフロンの鍋でにんじん、ごぼうを油を使わず炒め、しんなりしてきたら、ささ身を加えて炒める。お水を加え、あくを除きごはんを加えて柔らかくなるまで煮る。



3 くず粉を倍量の水で溶き、火を止めた②に加えてとろみをつける。



4 人肌にさましてから、ワンちゃんに与えること！

## トロ～リささ身の和風おじや

繊維質の多い食材、脂肪の少ないささ身を使用したダイエットごはん。  
 「インディアンボーイズ ガーデン」でも食べられることができますよ！



材料（1食分） ごはん（白米・胚芽米・はと麦）・・・ 50g  
 ささ身・・・ 20g  
 にんじん・・・ 15g  
 ごぼう・・・ 10g  
 乾燥した昆布・・・ 適量  
 くず粉・・・ 適量  
 お水・・・ 適量

### COOK POINT!

テフロン鍋を使用すると、油を一切使わず調理できヘルシーですよ★



インディアンボーイズ ガーデン  
 菊地 晶美さん

取材協力/インディアンボーイズ ガーデン  
 圏北広島市大曲末広5丁目10-16  
 ☎050-3387-3526

## 知っておこう！

### ワンコにとってキケンな調理は？

愛犬に合ったフードを選ぶのは飼い主さんの役目。  
 安全で安心なものをあげたいから、犬にとって危険な食材・調理法を知っておきましょう。

※これらの食材はほんの一例です。アレルギーなどの要因で、そのワンちゃんによって食べられない食材が他にもあります。必ず気をつけてください！

#### ○タマネギ・ネギ類（ニラなど）

ネギには赤血球を溶かす成分が含まれ、貧血や血尿などの中毒症状を引き起こすので絶対に犬に与えてはいけません。

#### ○生の卵白

ビタミンHを破壊する物質（アビジン）が含まれており、皮膚炎、食欲不振などを引き起こす原因にもなるため、生で与えてはいけません。

#### ○チョコレート

チョコに含まれたテオブロミン成分によって嘔吐や下痢、痙攣、発作をなどの中毒を引き起こし、最悪死に至る場合も…。

#### ○エビ・タコ・イカ・カニ・貝類

栄養価も低く消化に悪い食材です。

#### ○塩分

犬は体内での塩分の調整が、人間と違ってうまくできません。高濃度の塩分は摂取しない様に気をつけましょう。

気をつけてくださいワン！



## シバキチ★スペシャル



材料（1食分）

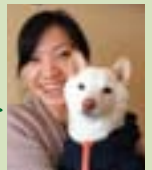
ペンネ・・・ 10g  
 ジャガイモ・・・ 1/4  
 にんじん・・・ 20g  
 ブロッコリー・・・ 中一個  
 カボチャ・・・ 少々  
 トマト・・・ 少々  
 オリーブオイル・・・ 少々  
 犬用チーズパウダー・・・ 少々

Let's cooking!

- 1 全材料を食べやすいサイズにカットし、ボイルする。ペンネのみ長めに茹でる。
- 2 牛すじでとったスープで煮込む。※出汁は昆布だしや、ささ身のだしでもOK。
- 3 冷ましてオリーブオイルをちょっと足らし、チーズパウダーをかける。

パスタの変わりにオートミールやサーモンを使用してもいいですよ

### COOK POINT!



シバキチ・カフェ  
 南葉 恵理さん

※このメニューは南葉さんのオリジナルであり、「シバキチカフェ」のメニューにはありません

取材協力/シバキチ・カフェ  
 圏札幌市西区宮の沢1条5丁目23-12  
 ☎011-666-6881