

# 犬ちゃんの手作りごはん (冬)

犬ちゃんのごはんも旬のものを上手に取り入れましょう

## 《ささみうどん》 (10kgの成犬1回分)

### 材料

- うどん ¼玉
- 水 150cc
- ささみ 2本
- えのきたけ 適量
- もやし 適量
- キャベツ ¼
- ごぼう

肉や卵などたんぱく質の豊富な食材と一緒に煮て与える。  
そうめんでもOK!!

高たんぱく質・低脂肪・糖質の代謝に欠かせないビタミンが豊富

糖質を分解する酵素が多いビタミンB1

胃の調子を良くする消化酵素を多く含む

ビタミンUが胃の調子を整え消化不良を防ぐ

食物繊維が多く、糖の吸収を抑える。

~~~~~

1. 分量の水にささみを入れてゆでたら取り出して冷めたら細くほぐす  
\*ゆでたささみの汁はとっておく\*
2. ゆで汁をもう1度沸騰させて食べやすい長さに切ったうどんと、細くきざんだ野菜をカオえて煮る
3. ささみを(2)に入れてひと煮立ちさせる  
• 最後にかつおぶし、すりゴロ、青のりなどをふりかけても良い。



ささみからのうまみと野菜からのうまみが出ているので味付けはいりません

### 《アレンジ》

- すりおろしたしょうが(少々)を入れても良い  
・殺菌作用・食欲増進作用あり
- わかめなども入れてもOK!  
こんぶなどのぬめり成分は食物繊維がコレステロールの排出を助ける

