

# プロに教わるもう1品

## 旬の食材を使った **時短レシピ** Quick Resipe Vol.3

### 今月の食材は **里芋**

**豆知識**  
低カロリーで免疫力を高める里芋。BONO cafeで使う里芋は、12月～1月頃にあえて収穫せず、ゆっくりに寝かせてから2月～3月頃使うことが多いです。里芋のねばり・甘味が増します。

### 今月のシェフ **樋口 智香さん**

地元茨木の野菜を使用し、ソース・味噌・漬物などすべて自家製にこだわるBono cafe。デザートはパティシエのオーナーによるこだわりのスイーツが楽しめる！  
今回の里芋コロッケは、3月10日「日替わりのBONO定食」で味わって頂けます。「里芋チーズケーキ」は、3月25～数日間だけ限定販売予定です。

**Bono cafe** (ボノ カフェ)  
茨木市水尾2-14-35 Pあり  
営/11時～17時(LO16時) 日曜・祝日定休 ☎072-632-5124

### 里芋コロッケ

ゆずみそだれの代わりに、ウスターソースとケチャップの1:1でまぜて、お子様が喜ぶ味にしてみました。甘い和風そぼろあんなどをかけてもgood!! シンプルなコロッケなので、どんな味のソースにもあいます。

### ワンポイントアドバイス

衣の材料をまとめてまぜることで、卵の節約と手間もかからない!

**材料/小さめ4コ分**

**コロッケ**

- 里芋(皮むいて) …… 約200g
- 牛乳 …… 20g
- 黒ごま …… 少々
- 塩コショウ …… 適量

**衣**

- 卵 …… 1/2コ
- 薄力粉 …… 40g
- 水 …… 40g
- パン粉 …… 適量

**作り方(調理時間12分)**

- 1 コロッケの材料を混ぜてタネをつくる  
レンジでやわらかくした里芋の皮をむき、つぶして、塩・コショウ・牛乳・黒ごまをいれて味をととのえ、お好きな形に。
- 2 衣の材料(卵・薄力粉・水)をまぜ、パン粉をつける  
コロッケのタネを右手で混ぜた衣に付け、左手でパン粉を付ければ、衣が無駄に手につかず、卵の節約に。
- 3 180℃の油で色よく揚げる  
中身は火が通っているので、お好みの色に揚げればOK!
- 4 時短ゆずみそだれをつくる  
ゆずみそだれの材料をまぜ、好みの野菜などを器に盛ります。※ゆずジャムを使うことで、手間のかかるゆずだれが簡単に。

### 低カロリー栄養豊富な里芋でスイーツ!

**材料/直径12cmの型**

- 里芋 皮むいて …… 100g
- クリームチーズ …… 100g
- 薄力粉 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 50g
- 牛乳 …… 100cc
- 卵 …… 1コ
- レモン汁 …… 大さじ1

**作り方(調理時間10分)**

- 1 オープンを190℃に予熱。すべての材料をフードプロセッサーに入れ約1分まぜる。
- 2 底と側面にクッキングシートを敷いた型にいれ、天板にお湯をはり190℃で15分、160℃で約30分湯煎焼き。※底が抜ける型にはアルミホイルをつける。
- 3 冷めたら型からぬいて出来上がり。

里芋チーズケーキ

里芋コロッケをする時に、多めにレンジでチンすれば、簡単にスイーツも作れちゃう!

## 「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ Kids & Mom

# 親子でおでかけSPOT

### 今日からあなたもパティシエ 親子ケーキ教室&スイーツバイキング

デザートバイキングが大人気の「スイーツパラダイス」で初めての試み「パティシエによる子ども向けケーキ教室」を開催! スポンジ1枚ずつホイップクリームを塗り重ねるところから仕上げのデコレーションまで本格的な内容。受講後は30種類のスイーツに出来立て生パスタ、ピザなどの軽食が食べ放題、飲み放題のバイキングを楽しめる! 週末のおでかけはココで決まり!

**実施日時** 毎週 土・日・祝日  
10時半～17時半(前日までに要予約)

**参加費** 1組3,580円(保護者1名+小学生1名)  
(受講費、スイーツバイキング、キッズ用Tシャツ付)  
※保護者1名+小学生2名の場合は5,480円

**SWEETS PARADISE**  
エキスポシティ店  
(スイーツパラダイス)  
吹田市千里万博公園2-1  
ららぽーとEXPOCITY 1F  
営/11時～22時  
無休 駐車場4,100台  
☎06-4860-6453

## 北摂に広がりつつある子ども食堂

### ～池田「子ども食堂 いろは」手仕事屋 ばんまいの取り組み～

「孤食」という言葉をご存知ですか? 親が仕事などで帰宅が遅いために、家族や友人と一緒にではなく、1人だけでモクモクと食べる子どもが増えているそうです。当然、栄養も偏りがちに…。こういった子どもたちの食を支え、また居場所づくりとして各地域で広がっているのが「子ども食堂」です。今年の1月から池田で「子ども食堂いろは」をスタートさせているのが、自然食のお店「ばんまい」の山田さん。「毎月第1、第3木曜にボランティアの皆さんに助けていただきながら、活動を続けています。うちは子どもだけでなく、親御さんも一緒に来られる方が多いですね。家ではあまり野菜を食べない子が、ここはおいしい!!とってくれるのが喜びです」と山田さん。食事タイムは午後4時から午後6時だが、午後1時から子どもたちが集まってボランティアの方たちと遊ぶ時間もあるそう。「この「いろは」で地域の大人と子どもたちがつながることで、見守り、育てることができれば、それが理想。ここがそういった場になればうれしいですし、こういった場所がもっと増えてくれることを願っています」。

■取材協力 「子ども食堂 いろは」(手仕事屋 ばんまい 野菜の広場) 池田市鉢塚3-15-5A第1

## プレスクールに 幼稚園後の 習い事に

# 2-8歳 国語 算数 英語 PQ教育

### 我が子の潜在能力を引き上げ、好きなもの・向いているものを見つけませんか?

## 2-8歳 選べるレッスン・身につく幼児教室

国語・算数・英語・PQ教育を、独自教材を使ったカリキュラムで実施。「遊ぶ時間=学ぶ時間」で楽しみながら身につく仕掛けが満載。PQ教育とは体育・科学・音楽・道徳しつけなど人間の基礎となる部分。1レッスン(45分)2,500円～好きな科目を選んでもいただけます。1度体験にお越しください。

毎週金曜日は500円ワンコイン英語 / レッスン体験開催中!

**入室要項**

対象年齢:2歳2ヶ月～小学1年  
国・算・英語・科学・PQなどから選べるレッスン  
1レッスン2,500円～/月謝制もあり

**特典**

シティライフを見たて(3月末まで)  
・1レッスン体験無料  
・入会金(10,500円)免除

**WARABE江坂児童園**  
吹田市江坂町5丁目9-6  
びーたん 受付/10時～18時 定休/日曜・祝日  
☎06-6388-4156  
http://www.warabe-esaka.com  
スマートフォンサイト: warabe-esaka.mobi

## 子どもたちの未来を照らす

# 自信が持てる コミュニケーション力を身につける

### 2016年度 新1年生 見学会 受付中

発達改善スクール **ハッピーテラス**

グループワークによる4つのスキルトレーニングを提供しています。

**社会性スキル**  
困ったこと  
・ロールプレイング  
・助けを求めるとき  
・交通機関の利用  
・お金の数え方  
・話し合い方

**生活スキル**  
あたりまえのことをクリア  
・生活のマナー  
・身だしなみ  
・整理整頓  
・集中出来るリズム

**身体スキル**  
体を動かして元気になる  
・バランス体操  
・話すときの表情  
・聴く態度  
・リラックス法

**学習スキル**  
勉強するスイッチを入れる  
・しりとりにゲーム  
・できる楽しさ  
・苦手のクリア  
・覚える工夫

将来、自立した大人の生活を送るために今からできることを楽しく学んで身につけていきましょう!

**無料見学会 随時実施中!**  
教室の雰囲気、どんな風に子どもたちが過ごしているのかご覧頂けます。  
※ご質問・ご相談はお電話でも受け付けております。

大阪府指定 放課後等デイサービス **ハッピーテラス山田東教室**  
吹田市山田東4-12-10 西川マンション102号  
平日 13時半～19時半 土曜日 9時半～17時  
☎06-6876-7890 yamadahigashi@happy-terrace.com  
http://www.happy-terrace.com/