

プロに教わるもう1品  
旬の食材を使った

時短レシピー

Quick Resipe

Vol.4

今月の食材は

春キャベツ



豆知識

ビタミン類やミネラル類が豊富で、美容にも良いと言われている春キャベツ。胃腸の調子を整える、免疫力を高めて風邪の予防、メラニンの生成を抑えてシミ・そばかすを防ぐことも期待できます。

今月のシェフ

増山 伸子さん

ロハスカフェでは「身体に良いものを食べることは、そのまま健康につながる」という考えをコンセプトに、生産者の方が想いを込めて作られた食材を毎朝仕入れ、その想いを毎日のメニューとして提供。20品目以上を常に提供し、医食同源を目指している。

**LOHAS café** (ロハスカフェ)  
 営/モーニング8時半～ランチ11時半～ 営業は16時まで  
 日祝定休  
**06-6155-6830**  
<http://lohascfe.citylife-new.com/>



春キャベツのミンチカツ

今回のソースはフルーツソースとケチャップを混ぜたものを使用しましたが、他にもボン酢やタルタルソースなど、どんなソースでも合います。お子さんに野菜を摂らせた時にぜひ作ってほしい料理です。

低カロリーで  
体にやさしい!  
あつという間にもう1品



キャベツの胡麻和え

作り方(調理時間5分)

余った春キャベツを使ってもう1品簡単に作りたいた時はこれがおススメ。キャベツはざっと茹でて、手で固くしぼり、後は調味料と混ぜればあつという間に完成です。

材料/4人前

- 春キャベツ ..... 300g
- すりゴマ ..... 大さじ3
- 八方だし ..... 大さじ2

キャベツは  
ザク切りで  
OK!

材料/4人前

- 春キャベツ...300g
- とりミンチ...300g
- 卵.....2個
- 塩.....小さじ2
- こしょう.....適量
- 鶏がらスープの素...大さじ1
- 小麦粉
- パン粉

作り方(調理時間10分)



1 春キャベツを切る

1cm角に切ったキャベツと卵、調味料をボウルに入れる



2 しっかり混ぜて成形

ボウルに入れた材料をしっかり混ぜて、形を整える



3 小麦粉・パン粉をつける

小麦粉→水と小麦粉を1.5:1の割合で混ぜたもの→パン粉の順につける



4 油であげる

180℃の油でキツネ色になるまで揚げる

神戸市西区 S邸

**KAKOI**

基本プラン  
延床面積 / 83.63㎡ (25.29坪)

階段  
シャープなフォルムでお部屋のインテリアの一部としてモダンな空間を演出

LDK  
生活動線と利便性を追求しました。中庭との一体感で広々空間に

中庭  
囲われていますので外でありながらプライバシーを確保。バーベキューやティータイムを楽しめます

水廻り  
直接中庭に出ることができ、「お風呂あがり中庭で〜」なんてリゾート気分を満喫!

完成見学会  
5月初旬  
東大阪市で開催予定

資料請求は、  
①お電話にて  
**0120-17-6659**  
②ホームページにて「お問合せ」よりご請求ください。

【#KAKOI相談会】  
4/23(土)、24(日)  
13:00～16:00  
弊社1F JCAFEにて  
限定8組様 予約制  
お電話にてお申し込み下さい。

**1,000万円ジャスト!**  
で手に入る中庭付き規格住宅  
「#KAKOI」

【#KAKOIが1,000万円できる理由】～ぜひ、資料請求で、その中身をご確認ください～  
 ■決まった基本設計により工期を短縮することでコストを削減  
 ■シンプルな箱型を採用することで建物のコストを削減 ■少数精鋭で営業コストを削減  
 ■材料の一括仕入れによるコストの削減 ■過剰すぎる設備等は採用せずコストを削減

**JO-WORK株式会社**  
0120-17-6659 #KAKOI で検索 大阪市西淀川区姫島5-1-24

From CityLife

**ABCクッキングスタジオ**  
「3月・4月限定体験レッスン」開講中

※写真は一例です

今月号の巻頭特集「食材のチカラをもっと活かそう キレイの豆知識」にて、監修いただいたABC Cooking Studioさんでは、現在「3月・4月限定体験レッスン」を実施中。「習い事をしたいけど、続くかどうか不安」そんな声にこたえて誕生したこの体験レッスンは、入会金不要なので気軽に参加でき、初めての方に限り、通常4,000円のレッスンがなんと500円(材料費・税込)でOK! この機会にぜひ、料理の楽しさを実感してみよう!

- 開講期間: 4/30(土)まで(開催日時や会場の詳細はwebにて)
- 参加費: 500円(材料費・税込) ※初めての方に限り
- 持ち物: エプロン、スリッパ、ハンドタオル(はじめての方には、体験レッスン参加時に紙エプロン・ハンドタオルセットを無料で提供)
- 予約方法: 電話またはwebにて受付。下記webからお近くのスタジオの検索を。  
<https://odl.abc-cooking.co.jp/one/>

※身長130cm以上、かつ小学4年生以上の方が参加可。  
※体験レッスンでは入会説明があるため、18歳未満及び高校生以下の方は保護者同伴にての参加を。

CO-OP 生活協同組合 コースこうべ

**「共に生きる、未来につなぐ」**

力を寄せ合い「くらしの安心づくり」をすすめます。

お買い物は、生協にご加入のうえ近くのお店へ 大阪府内の店舗一覧

人と自然にやさしい食べものづくり

「安全で安心できる食べものがほしい」という組合員の願いからスタートした取り組み「フードプラン」。トレーサビリティがしっかりした、食べる人にもつくる人にも安全で、環境に配慮して生産された食品をお届けしています。

**フードプラン**

<p><b>豊中市</b>                  コープ東豊中                  豊中市東豊中町4-3-13                  06-6848-2561                  営/1F 9時～21時、2F 9時半～20時</p> <p>コープ蛍池                  豊中市蛍池中町3-2-1                  06-6842-3711                  営/10時～22時</p> <p>コープ桜塚                  豊中市南桜塚2-1-10                  06-6854-6111                  営/9時～20時50分</p> <p>コープニ桜の町                  豊中市桜の町2-1-6                  06-6857-2001                  営/9時～22時</p> <p>コープニ泉丘                  豊中市東泉丘2-14-20</p>	<p>06-6840-0661                  営/9時～22時</p> <p>コープミニ城山                  豊中市城山町2-5-12                  06-6864-6711                  営/9時～22時</p> <p>コープミニ西緑丘                  豊中市西緑丘1-1-38                  06-6858-0855                  営/9時～22時</p> <p><b>箕面市</b>                  コープ箕面                  箕面市桜ヶ丘5-6-6                  072-721-2025                  営/10時～21時</p> <p>コープ箕面中央                  箕面市坊島1-1-15                  072-720-3021                  営/10時～20時50分</p>	<p>コープミニルミナス箕面                  箕面市如意谷4-6-19                  072-724-8761                  営/9時～22時</p> <p><b>池田市</b>                  コープミニ伏尾台                  池田市伏尾台3-4-1                  072-753-7631                  営/9時～22時</p> <p>コープミニ井口堂                  池田市井口堂2-7-18                  072-762-9141                  営/9時～22時</p> <p>コープミニ上池田                  池田市上池田2-4-6-101                  072-754-6551                  営/9時～22時</p>	<p><b>吹田市</b>                  コープ吹田                  吹田市五月が丘西1-1                  06-6337-3651                  営/10時～21時</p> <p>コープミニ山田                  吹田市山田東                  4-17-12-101                  06-6875-6181                  営/9時～22時</p> <p><b>茨木市</b>                  コープ茨木藤の里                  茨木市藤の里1-10-2                  072-643-3461                  営/10時～20時</p> <p>コープ茨木白川                  茨木市白川2-2-10                  072-630-0110                  営/9時半～20時50分</p>	<p><b>高槻市</b>                  コープミニ氷室                  高槻市氷室町4-2-5                  072-690-3501                  営/9時～22時</p> <p><b>豊能町</b>                  コープ新光風台                  豊能町豊能町新光風台                  2-18-5                  072-738-5901                  営/10時～20時</p> <p><b>島本町</b>                  コープ島本                  三島郡島本町青葉1-2-10                  075-962-3501                  営/1F 10時～20時50分、2F 10時～20時</p>
---	---	--	---	--

コープこうべ くらしの情報センター **0120-443-100** [無料]

年中無休 ●火～金/8:30～19:30 ●土～月/8:30～18:00  
 ※12/31～1/3は8:30～18:00

コープこうべ 検索