

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.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、他にもポ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! あっという間にもう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っ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

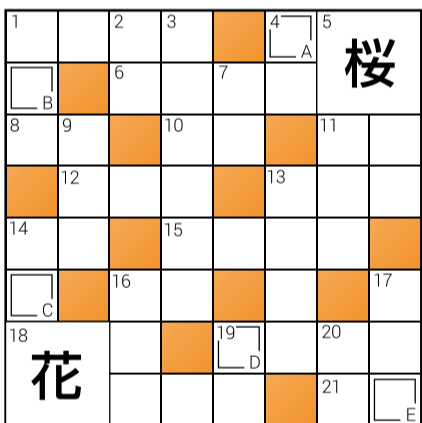


4 油であげる
180℃の油でキツネ色になるまで揚げる



応募方法/はがきもしくはFAXに
 解答と〒住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記の上、編集部までお送りください。抽選で5名様に記念品をプレゼント。(毎月25日メ切)
 応募先/FAX 06-6368-3505
 〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23
 シティライフ「クロスワード」係
 ●3月号の答え 三毛猫

漢字入りノーマルクロス



誰もが楽しめるノーマルクロス。解答欄にある漢字は、問題を解くときのヒントになるでしょう。マスをかんで全部埋めて、二重枠の文字をアルファベット順に並べてできる言葉は何でしょうか。(作・あさみ順子)

↓タテのキー

- 1 男が船なら女は何?
- 2 なくても7つはあるらしい
- 3 恋する王子のために尻尾を足に変えてもらいました
- 4 偶数が丁なら奇数は
- 5 太宰治の忌日
- 7 トレー、日本語で
- 9 みそ汁の具でおなじみの貝
- 13 スエズ運河は地中海とここを結ぶ
- 14 造花じゃない
- 16 邪馬台国の女王
- 17 中国語名で大熊猫、たれたのモイリス
- 19 水辺の大型哺乳類
- 20 猫に小判、〇〇に真珠

→ヨコのキー

- 1 水戸黄門といえば徳川〇〇〇〇
- 4 花が散ったあととは
- 6 小林幸子が昨年年末の紅白歌合戦で熱唱した曲
- 8 誕生日ケーキにはこの数だけロウソクを立てます
- 10 沈黙は金、雄弁は
- 11 持つべきものは
- 12 ディクショナリー
- 13 四国の県
- 14 ミーンと鳴く夏の虫
- 15 乗ると「マイル」がたまります
- 16 プリンセス、かぐや〇〇
- 18 満開の桜の下で大宴会
- 19 「竹やぶ焼けた」「磨かぬ鏡」のような文のこと
- 21 ロハ、フリー、無料

【解答】

A	B	C	D	E

From CityLife こども食堂ムーブメントを広げよう
 ~交流会参加&「千里丘こども食堂」第1回報告~



3月6日(日)にNPO法人ユニグラウンド主催の「第1回こども食堂交流会」(淀川区十三東・ゆめまちネットワークセンターで開催)に参加してきました。すでにこども食堂を始めている方はもちろん、これから始めたい方まで、10名の参加があり、各々の活動状況を報告しました。その中で感じたことは、開催場所を探すことの難しさでした。すでに始めている方に共通するのは、カフェをはじめとする空間を貸してくれる協力者が居る(または自身が持っている)ということ。これから始める方は、「始めたい」という強い思いがあってもなかなか思いどおりには行かないもどかしさを感じているようでした。またこども食堂が貧困支援だけでなく、コミュニケーションの場としての居場所的役割を果たしているということが話題として出ました。第3回は同場所で4月17日(日)に開催予定。参加を希望される方はユニグラウンド事務局 npo.uniground@gmail.com まで問い合わせを。

報告記 「千里丘こども食堂」第1回を開催しました!

2月25日(木)におこなった千里丘こども食堂にはたくさんの子供たちが参加してくれました。高学年の子どもたちは友達同士で誘い合って来てくれているようでした。「大勢の人達とワイワイと食べるのが楽しい!」と笑顔があふれる空間に、ボランティアスタッフは、やりがいを感じるとともに次回への意欲が高まりました。

第3回「千里丘こども食堂」は、次回4月21日(木)に開催!

場所: ロハスカフェ 摂津市千里丘1-13-23 ※親子での利用も可
 時間: 17時~19時 対象: 小学生 定員: 30名 食事代: こども200円(付き添いの大人の方は500円) 参加についての問合せ: 06-6338-0640



発達改善スクール 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

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
 - お金の教え方
 - 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
- 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
- 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

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!

体験授業 無料見学会 随時受付中!
 TEL.06-6876-7890 ※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 営/平日 13時半~19時半 土曜日 9時半~17時

発行 CityLife 自分らしい「暮らし」発見マガジン ライフプラス 北摂 阪神 2/15号

「Life+」はスーパー、ショッピングセンターなどのシティライフ設置店約600店舗で手に入ります。

巻頭特集は「子どもの力を育む家」

子どもが育っていくなかで、家ももたらす役割について考えた家づくりをご紹介します。社会の価値観が変化の中で、子どもに必要な力も、与えられる「知識や技術」だけでなく、「生きる力」だと言われるようになりました。「子どもの生きる力」は、日々の暮らしや人との関わり合いの中で育まれるもの。今回は、「子どもの力を育む学び」を考えた家づくりについてご紹介します。