

大地の味を心ゆくまで

実においしい、

# 野菜グルメ。

FRESH & HEALTHY

最近ちょっと野菜不足と思ったら・・・  
ヘルシーな野菜グルメが自慢のお店を紹介します。  
大地の味をおいしく召し上がれ。

地下1階にある隠れ家の雰囲気漂う、本格的な窯焼きピッツァと美味しい野菜が楽しめるバル。カウンターの上にはその日仕入れた新鮮な野菜がずらりと並んでおり、野菜がメインの「野菜バルメニュー」が人気。野菜は、新鮮・美味しい・厳選と三拍子揃っているの、味付けは控えめに。野菜本来の甘みや旨みを知りたいならココ！



季節の野菜とモッツアレラの「オルトラーナ」1,280円。本場ナポリの小麦粉をオリジナルブレンドし、本格窯焼きで一気に焼き上げる。サクサクもっちり生地とモッツアレラチーズが絶妙！



淡路産 丸ごと玉ねぎの石窯ロースト ..... 380円

糖度が高く、甘さと旨さのバランスが抜群で日本一美味しいとも言われる淡路産の玉ねぎを使用。高温の石窯でローストするので、甘みと旨さがさらに引き立つ！お酒のお供にピッタリの逸品メニューで、一度食べたならやみつきに。

**La・SARA 阪急高槻店** (ラサラー)  
高槻市高槻町15-18 辻中ビルB1F  
営/月~土 17時~26時、日曜定休  
☎072-682-8864



**menu**

- フランス産 鴨フィレ肉のロースト ベヴェラーダソース ..... 1,680円
- 旬野菜の窯焼きゴルゴンゾーラソース ..... 880円
- パーティーコース ..... 2,500円~  
飲み放題は+1,500円  
※価格は全て税別

**特典** 「シティライフを見た」と  
● 3,000円以上注文で  
**プチデザート1品をサービス!**  
● パーティーコース予約で  
**デザートをグレードアップ!**  
(5月末まで)

カラダに良い美味しい自然食ごはんが食べられるカフェ。日替りのBONO定食は10種類以上の新鮮野菜が味わえ、ソース・味噌・漬物まで自家製にこだわっている。パティシエのオーナーがつくるスイーツも人気で、チーズケーキやプリンなどテイクアウト商品もある。



5月からはタケノコが様々な調理法で楽しめる。写真のような酢味噌がけや煮つけ、天ぷら、サラダ、炒め物など旬食材が十分に堪能できる。

**BONO cafe**  
(ボノ カフェ)

茨木市水尾2-14-35  
営/11時~17時(L016時)  
日曜・祝日定休 Pあり  
☎072-632-5124  
http://bonocafe.net/



新鮮な地元野菜と  
手作り素材のランチ

BONO定食 ..... 1,000円



地元茨木産の安心安全な減農薬・無農薬の新鮮野菜を使用しているので栄養満点。ごはんは黒米と玄米の雑穀ごはんを使うのでとってもヘルシー!

**menu**

- チーズケーキホール(テイクアウト) ..... 1,280円
- リッチな焼きプリン(テイクアウト) ..... 320円

**特典** 「シティライフを見た」で  
テイクアウト用チーズケーキ(ホール)  
1,280円が**100円引き!**  
(5月末まで)

参

「巡り」の作用がある食材や旬の野菜で、日々を忙しく過ごす人に元気になってほしい、とオーナー 鍋谷さんが試行錯誤したお膳。5月は紫外線対策の美肌ランチが楽しめる。2Fのドアを開けるとホッと温かい空間で何度も訪れたいくなるお店だ。

**menu**

- いろいろ膳 ..... 1,100円
- 基本の膳 ..... 970円

**特典** 「シティライフを見た」と  
1,000円以上ランチご利用で  
**ミニおやつサービス**  
(5月末まで)  
※事前のお電話をお勧めします

薬膳おかゆと季節の野菜で  
漢方を美味しく楽しめる



式

巡りごはん いろは

茨木市駅前1丁目3-9 2F  
営/11時~14時(L013時半)  
18時~22時(L021時)  
水・日の夜休み 他不定休  
Facebookもチェック!  
☎072-648-5950  
すまいる相談室、左横の階段上る



▲ホームページを  
チェック!



<目指せツヤ肌、美肌意識の初夏ランチ>  
巡り膳 ..... 1,300円

熱を冷まし、むくみをとってくれる「緑豆」と美肌食材で有名な「はと麦」を使用したお粥/旬野菜とベジシューマイのせいろ蒸し/血を補う作用のある黒きくらげの小鉢/人參のジンジャー味噌和え/お豆腐小鉢/もっちり大根餅、など。



パスタランチセット ..... 1,280円

海老とアスパラのレモンクリームパスタ/有機サラダ(バーニャカウダ)/季節の野菜スープ/前菜/パン/ドリンク/特典のドルチェ

自家製バーニャカウダソースで

**OSTERIA COVO**

(オステリア コヴォ)  
高槻市富田町1-13-7 1F  
営/ランチ 11時半~14時半  
カフェ 14時半~17時  
ディナー 17時~23時(L022時)  
火曜定休 ※金・土は~24時(L023時)  
☎072-697-7626



**menu**

- ランチセット(パスタorソフットor肉or魚) ... 1,280円~
- ドルチェセット(ドリンク付、14時半~) ..... 750円~
- ドリンク ..... 300円~

**特典** この記事持参で  
● ランチ時/ランチセット注文の方に**ドルチェ(400円~)をサービス**  
● カフェ時/ドルチェセット注文の方に**フリードリンク(17時まで)サービス**  
(5月末まで)

メインが選べるリーズナブルなランチは、季節の有機・国産野菜がたっぷり。アンチョビを使用せず、優しい味わいに仕上げた有機野菜のバーニャカウダや旬野菜のスープなど季節ごとに取り寄せた厳選野菜が堪能できる。

紅組スペシャルII ..... 1,050円



ブチマト・パプリカ・とろけるチーズの焼きそばに海藻サラダ、たこ汁、コーヒーのセットメニュー。焼いたブチマトからジュワッと出るトマトソースのジュシーさがたまらない絶品。

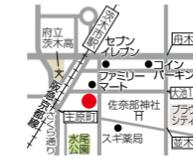
お好み焼き.Cafe 紅組 (あかぐみ)

茨木市稲葉町1-12 ローゼマキム104  
営/月~金 11時半~14時  
17時~21時  
土 11時半~21時  
日 12時~21時  
不定休

☎050-1545-5197  
※電話注文やお持ち帰りOK  
※配達には行っていません



http://okomiyaki.net/



野菜の創作鉄板料理

キャベツが100gとたっぷりふわふわのお好み焼きが特徴の同店。ダイエットに最適な糖質わずか10gのお好み焼き等創作メニューがユニーク! サラダがセットになった人気の「紅組スペシャル」に、5月は焼きそばに彩り鮮やかな新鮮野菜を増量した「紅組スペシャルII」が登場。



エビ・アボカド玉・サラダ、たこ汁、コーヒーが付いた紅組スペシャルI 1,100円。

**menu**

- 豚玉 ..... 600円
- ミックス玉 ..... 800円
- とまチー ..... 800円
- 糖質10g玉 ..... 700円
- 焼きそば ..... 550円
- プチパフェ ..... 340円

**特典** この記事持参で  
**11%割引**  
(5月末まで)