

Good taste "今"食べたい Good time  
**北摂グルメGUIDE**



**LABI千里で人気の  
地元野菜の  
手作りカフェ**

各線千里中央駅から徒歩のLABI千里4階にある「野菜とつぶつぶ アプサラカフェ」。地元野菜をふんだんに使った手作り料理が楽しめる。オシャレで広い店内にはキッズスペースと座敷があり、「子ども連れでも安心して利用できる!」と多くのママたちから評判。ゆったりできるソファ席もあるため、食事だけではなくお茶にもピッタリ!各テーブルには「ついたて」を設置するなど、コロナ対策も万全!



(上)日替わりアプサラ定食(ランチ1,150円/ディナー1,380円)地元野菜をたっぷり使い、スタッフみんなが持ち回りでメニューの考案から仕込みまで担当。  
 (中)全席ゆったりとした店内で、心ゆくまで食事やお茶を楽しんで。  
 (下)座敷とキッズスペースもあるので小さなお子さん連れでもゆっくりできると評判。

コーヒーや紅茶は無農薬のフェアトレード品。デザートはすべてお店で手作り!



- ／ Menu
- カレー定食……ランチ1,070円/ディナー1,290円
  - 気まぐれ定食……ランチ1,000円/ディナー1,220円
  - ※ディナーは食前酢・プチデザート付き。
  - キッズプレート……………400円～
  - ドリンク……………440円～

／ 特典  
 この記事持参でお食事の方に  
**セットドリンクをプレゼント!**  
 (4月末まで・他券併用不可)

**野菜とつぶつぶ アプサラカフェ**

豊中市新千里東町1-2-20 LABI千里 4F  
 当面は  
 営/月～木 11時～16時(LO15時半)  
 金～日 11時～20時(LO19時半)

☎06-6836-5980  
<http://hakff.sakura.ne.jp/apсарacafe/index.html>



**魚好きにおすすめ  
朝メ桜鯛を使った  
2種類の定食  
テイクアウトメニューも充実**

産卵前の脂がのった桜鯛が味わえる「鯛とはまち朝メ定食」&「鯛かま定食」がおすすめ!2キロサイズの大型桜鯛が食べられるのは、活魚専門店より直送で魚を仕入れる一豊ならではの。その日の朝まで泳いでいた魚を活かした刺身は鮮度抜群!プリプリ食感が別格で魚好きも唸る美味しさ。「鯛かま定食」の鯛のかまは煮・焼き・蒸し3種から選べ、編集部の一押しは「蒸し」。自家製手作りポン酢であっさりいただくのが絶品だ。「天然三種の海老定食」は大ボリューム!天然赤海老2尾、天然ぼたん海老2尾の刺身に天然ブラウン海老2尾の天ぷらとまさに海老づくし。テイクアウトメニューも充実で家でお店の味が愉しめるのでぜひ!!

鯛とはまち朝メ定食  
 [朝メの鯛とはまちの刺身、選べる魚の一品は(写真上部)鯛かま(煮付or蒸し)もしくは(写真下部)はまち(焼き)のどちらか、小鉢3種、ごはん(昼のみ十六穀米or白米)、味噌汁、漬け物]



天然三種の海老定食  
 [赤海老とぼたん海老のお刺身、天然海老の天ぷら、小鉢3種、ごはん、味噌汁、香の物]

**人気のお持ち帰りメニュー(テイクアウト)**

- かずとよ弁当 1,000円  
 (本日の焼魚、有頭えびフライ、ほたてフライ、しぐれ煮、漬物+本日のおかず3種)
- 6種の天ぷら弁当…1,000円  
 (天然えび2本、キス、ほたて、煮穴子、野菜2種、しぐれ煮、漬物+本日のおかず2種)
- 本日の煮付弁当…1,000円  
 (本日の煮魚、えびフライ、ほたてフライ、しぐれ煮、漬物)
- デラックスのり弁当…1,100円  
 (かずとよ弁当にお魚メンチ、鯉ふりかけ、海苔をプラス)
- 銀だら西京焼き弁当…1,300円  
 (銀だら西京焼き、有頭えびフライ、ほたてフライ、しぐれ煮、漬物+本日のおかず3種)



- 鯛かま定食[鯛のお刺身、鯛のかま(焼・煮・蒸のいずれか1品)、小鉢3種、ごはん(昼のみ十六穀米or白米)、味噌汁、漬け物]
- ／ Menu
- 鯛とはまち朝メ定食……………1,400円
  - 鯛かま定食……………1,300円
  - 三種の海老定食……………1,500円
  - 昼のみ定食……………1,000円～
  - ※全て税別
  - ※その他の定食、単品メニューなど詳細はHPへ

**魚食処 一豊 服部緑地公園店 (かずとよ)**

吹田市春日1-1-1 TATSUMI緑地公園101  
 営/昼11時～15時(LO14時45分)、夜17時(土日祝16時)～22時(LO21時45分)  
 ※緊急事態宣言により3月7日まで夜は16時～20時  
 駐車場3台あり 禁煙(店外に灰皿)

☎06-4798-5113 <http://www.ichi-ho.co.jp>



**お子さま連れの家族に嬉しい  
春休み限定キッズプレート登場**

品数豊富な手作りの小鉢が人気の健康レストラン。今回、春休み限定「お子さま向けのキッズプレート」が新登場!手作りのハンバーグとから揚げが付いた子どもウケ抜群の大満足メニュー!家族みんなで楽しめるヘルシー定食&プレートで美味しいひと時をお店の味がうちでも味わえる「テイクアウトメニュー」も充実。詳しくはホームページへ。

新メニューのキッズプレート(700円)、お子様カレー(500円)、お子様パスタ(500円)、各ジュース・おもちゃ付き



店内は定期的な消毒を実施し、安心してゆっくり過ごせる。

／ 特典  
 「シティライフを見た」で (3月末まで、1家族2名まで)

● 小学生以下のお子さま、**キッズメニュー又はソフトドリンクを無料サービス**

- ／ Menu
- キッズプレート……………700円
  - かるしお定食「さばのおろし煮」……………1,200円
  - 4種小鉢のヘルシーセット……………950円～
  - 【テイクアウト】
  - KENTOヘルシー弁当……………550円
  - 鶏肉の黒酢炒め弁当……………600円
  - ステーキ弁当……………800円
  - ※ご飯は白米と雑穀米の2種類から選べる

**ヘルシーフィールド キッチンKENTO**

吹田市岸部新町5-45 VIERRA岸辺健都2F  
 営/11時～16時(LO15時半)、  
 緊急事態宣言中は  
 テイクアウトのみ17時～19時半  
 (LO19時半)※詳しくはお電話を  
 不定休 禁煙  
 駐車場あり  
 (2時間無料サービスあり)

☎06-6310-1649  
<https://healthyfieldkitchin-kento.com>



**編集後記**

シティライフニュースの取材で豊中市の保健所に行きました。「体温が低くても感染している場合があり、聞けるようになっていきますし、コンテンツも多いですね。最近では音声SNSアプリとかも話題になっています。経済の話も聞いたり、聴くコトを楽しんだり、気分に合わせて楽しめたいです。(やまどり)

最近はラジオなど音声にはまっています。色々なアプリで聞けるようになっていきますし、コンテンツも多いですね。最近では音声SNSアプリとかも話題になっています。経済の話も聞いたり、聴くコトを楽しんだり、気分に合わせて楽しめたいです。(やまどり)

今月の巻頭特集は「この春、卒業したいコト」です。自分自身を振り返っても運動不足や面倒くさがりなど、卒業したいことがたくさん…。人生の半分以上留年続きのことばかり。一人では行動できないことでもプロと一緒に新しい自分に出会えるかも!(せば)

今回のグルメ特集は「北摂中華(P.28～29)」です。食同源の考えの元に作られる中華料理。親しみ溢れる、町の中中華料理屋の中からお気に入りを見つけてください。またYouTubeでは、編集部スタッフによる炒飯対決をアップ予定で!チャンネル登録&高評価よろしく願います。(みづ)



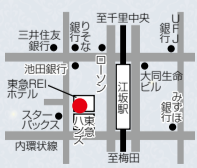
**特別ランチ Special Lunch**

- US産牛ロースステーキ
- パンorライス
- スープ
- デザート
- サラダ
- ソフトドリンクバー

※写真はイメージです

**開催場所**

新大阪江坂 東急REIホテル  
 3階 宴会場(ランチは2Fレストラン)  
 吹田市豊津町9-6  
 (大阪メトロ御堂筋線江坂駅から徒歩1分)



**ママのためのファイナンシャルセミナー**

**知って得する  
お金の話**

**無料**  
 (ランチ付)  
 各日  
 先着20名

お金の勉強会と美味しいランチが楽しめるスペシャル企画

**3/9(火)・16(火)・18(木)・24(水)**

10:00～12:30 (受付開始9:45～)

セミナー参加申し込みは下記QRから!

申込期限 開催前日の15時まで

主催 ママサポ TEL.070-8427-9251



※お客様より預かりした個人情報適切に管理し、セミナー受付時のみ利用させていただきます。また、主催者およびセミナー講師を除く第三者に個人情報の開示はいたしません。※セミナー会場へのアクセス、キャンセル等のお問合せは上記の電話番号にご連絡ください。

**こんな話をさせていただきます!**

女性のライフプランにはいつもお金の悩みが。それなのに学校ではお金の話は教えてくれない。だから、ファイナンシャルプランナーがわかりやすくお伝えします。

- 5分で完了?  
住宅ローン簡単削減方法
- 目からウロコ!  
子どもの教育費を賢く貯める方法
- これ本当に必要?  
生命保険のウラ話
- 年金問題どうする?  
本当に必要な老後資金と準備の仕方
- 簡単!誰でもすぐにできる  
生活費削減方法
- お金が働く?  
預金を上手に活用する方法