



3月に入り、春キャベツの美味しい季節になってきました。キャベツはスープや生のサラダ、ジュースなどにして摂取すると、薬膳効果が期待できるため、「食べる薬」と呼ばれています。キャベツに豊富に含まれている辛味成分のイソチオアネートは、免疫力を高め、ガンの発生を抑えるとても優秀な成分なのです。

さらに特筆すべきところは、胃の粘膜の再生や、胃潰瘍の治癒に効果があるビタミンU（キャベジン）やビタミンKを豊富に含んでいるところです。また、ビタミンCの含有量も淡色野菜の中ではトップクラスという優秀さです。ぜひ、旬のキャベツをたくさん食べて体調を整えましょう！＼(ノ^ノ)／



<材料 2人分>

春キャベツ	1/4 個	
きゅうり	1 本	
枝豆（冷凍）	100g	
わかめ（乾燥）	大さじ1	
ごま油	大さじ1	
*鶏がらスープの素	小さじ1	
*塩	小さじ1/4	
*白ごま	小さじ1	
*すりおろしニンニク	小さじ1/2	
*黒こしょう	適量	
のり	1 枚	

<作り方>

1. 冷凍枝豆は解凍し、乾燥わかめは水で戻しておく。
2. キャベツは食べやすい大きさにちぎる
3. きゅうりは縦半分に切り、斜めに薄切りにする。
4. ボウルに水けをきった1,2,3を入れ、ごま油を加えて和える。
5. 4に\*を入れて和え、のりをちぎりながら加えてざっと混ぜる。



ピッコロテラスさん。夜カフェのご案内

ピッコロテラスさんのランチはテレビにも出たりしてご存知の方も多いかと思えます。私も時々昼食に利用させて頂いていますが、いつも心のコもった料理に感謝しています。そのピッコロテラスさんが週末の夜も夜カフェとして、お店を開いているのをご存知でしたか?ピッコロテラスさんの心のコもった料理をお酒を飲みながら頂けるほんとにうれしいお話です。是非一度、ランチだけではなくて夜カフェにも行ってみてくださいね。(^^) 章



「土日の夜は21時まで営業しております。おいしいお酒や数量限定カフェごはん。アフタヌーンティースタイルのスイーツ盛り合わせ、アラカルトなどをご用意してお待ちしております。夜カフェはメニューも増やしているためお待たせしてご迷惑をおかけすることも予想されます。当日予約も承っておりますのでご予約をお願いいたします。

夜カフェのみ不定休なので、インスタグラム、アメーバブログ、またはお電話にてご確認ください。」

ピッコロテラス  
086-897-6012  
岡山県岡山市北区足守1229



私たちの要望を聞き入れてくださって  
お酒の種類もふえてきましたよー＼(ノ^ノ)／