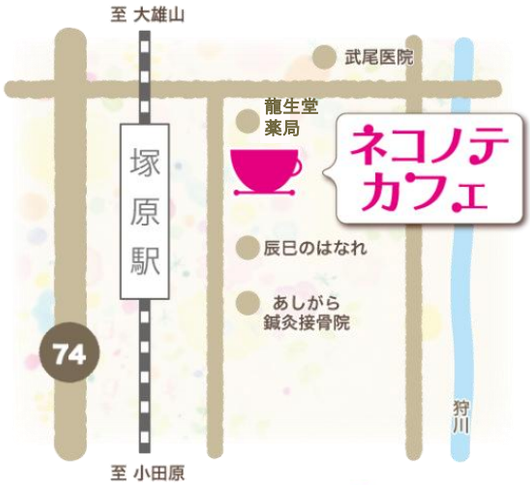
ネコノテカフェ通信

第28号



発行：ネコノテカフェ
〒250－0117
神奈川県南足柄市塚原2706－1
ホームページ：nekonotecafe.com
メール：mail@nekonotecafe.com
ブログ：ネコノテカフェのキセキで検索
電話：0465-72-7725
営業時間8：00～16：30
基本的に日曜・祝日はお休みです

お茶会つき防犯講座を行います

ネコノテカフェ通信前号で、再び空き巣被害に遭ったことをお知らせしたところ、「一人暮らしだから怖い」「だからと言って何をどうしたら良いか分からない」というお声が多かったです。私としてもただ皆さんを怖がらせてしまい申し訳なかったなぁと反省しています。そこで、今一度、防犯対策について考えてみたいと思い、NPO法人日本犯罪防止事業団の理事長を務める岩崎洋一さんを講師にお招きし、防犯講座を行なって頂くことにしました。「私達にもできる防犯対策とは」「何に留意したら良いのか」お茶しながら気軽にお話を聞いてみませんか？ネコノテカフェの空き巣被害を契機に地域の防犯意識が高まる事を期待しております。

お知らせ

ネコノテカフェには大きな白い壁があります。こちらは地域の方の活動を応援したく、1月2000円でどなたでもご利用可能です。ミニ個展開催の他、写真や絵画サークルの発表の場としてもどうぞ。眠っている作品に日の目を見させてあげてるのもいいですよね。皆さま毎月壁が変わるのを楽しみにしています。ご利用お待ちしています！

魔法のおからレシピ

皆さんはおからは食べていますか？ネコノテカフェのランチでは「おからのポテトサラダ風が定番ですね。おからには豊富な食物繊維が含まれており、便秘を解消したり、腹持ちが良くなるので食べ過ぎを防ぐことができますし、急激な血糖値上昇を防ぐことも期待できます。他にもタンパク質などたくさんの栄養素が含まれています。しかし、料理法と言ったら卵の花くらい？いやいや、それでは勿体ない！最近私がハマっているのがおからの団子です。そしてこれがすごいのが色々なメニューにアレンジできること。ぜひ皆さんもお試しを！

- 生おから　100g
- 片栗粉　50g
- 水　50g

材料はたったこれだけ！
これらをよく混ぜます。
なめらかでおから臭さもなく、まるで米粉の団子みたい！
騙されたと思ってぜひ作ってみてください。

☆丸めてゆでて・・・パスタソースかければニョッキ！
・・・ゆで小豆をかければおやつに！
☆平たくして焼いて・・・・醤油と海苔で焼き餅風。
☆ちぎってスープに入れて・・・・モチモチのすいとん風。
☆炒めた玉ねぎとひき肉を入れて、フライにすれば・・・
簡単コロッケ。
☆卵1個と千切りキャベツ、豚肉を入れて焼けば・・・
お好み焼き風。（溶けるチーズを入れると更においしい！）

番外編　「おからドーナツ」下記レシピを混ぜて形成して揚げてね！
・生おから　120g　・片栗粉　60g　・薄力粉　10g
・ベーキングパウダー　小さじ2　・砂糖　30g　・卵　1個

2018年3月のネコノテカフェ

3月26日（月）
14:00～15:30
地域みんなで！防犯講座
受講費￥600
（お茶・デザート込）
NPO法人日本犯罪防止事業団の理事長を務める岩崎洋一さんを講師に招き、地域でできる防犯対策についてお話して頂きます。安心安全な町づくりについてみんなで考えましょう。

3月12日（月）
10:30～11:30
チェアヨガ講座
受講費￥600
座ったまま行う、
大人気の
リラックスヨガ！

3月14日（水）～
※2ヵ月程度の予定
13:30～15:30
春美さんの手作り講座
タペストリー作り
受講費（1回）￥1000
レベルや用途によってパターンの数や形を変えて作ります。

ものづくりカフェ
3/1(木) ・3・20(火)
開店から閉店まで何時間でもどうぞ！
席チャージ料200円
（お茶セット500円の注文可）
何でも自由に店内で手作りできます。お店でもキットのご用意があります。みんなでワイワイ作ると楽しいですよ！

「大人の塗り絵の会」¥500 3/7 ・3/21 13:30頃~（予約不要）お店にあるたくさんの塗り絵本の中から2枚選んで頂き、ケント紙に印刷いたします。色鉛筆も350本以上あるので手ぶらでOKです！
「歌声喫茶」¥500 毎週金曜14時～（予約不要）
懐かしの歌をピアノの伴奏に合わせてみんなで歌います。唱歌から昭和歌謡など何でも歌います。年齢問いません。
「あなたに合わせて教えるパソコン教室」1時間**¥1000**
毎週土曜（要予約）知りたいところをマンツーマンレッスンで丁寧に教えます。

日	月	火	水	木	金	土
2/25 休み	2/26	2/27	2/28 春美さんの手作り講座	3/1 ものづくりカフェの日	2 雛祭り特別メニュー 歌声喫茶	3 休み
4 休み	5	6	7 大人の塗り絵の会	8	9 歌声喫茶	10 パソコン教室
11 休み	12 チェアヨガ	13	14 春美さんの手作り講座	15	16 歌声喫茶	17 パソコン教室（※午後のみ）
18 休み	19 都合により 休み	20 ものづくりカフェの日	21 春分の日 ※営業します 大人の塗り絵の会	22 手作り講座補習日	23 歌声喫茶	24 パソコン教室
25 休み	26 地域みんなで！防犯講座	27	28 春美さんの手作り講座	29	30 歌声喫茶	31 休み

3月2日（金）は雛祭り特別メニューです。いつもの日替わりランチではなく、春らしいちらし寿司などをお出しします。いつまでも心は乙女な皆さまお待ちしています。一緒に女の子のお祝いをしましょう♪