

表紙のレシピ

鯖のからだ

材料

- 鯖……………1尾 (甘酢あん)
- 塩……………少々 ● 酢……………大2.5
- 生姜汁……………小1 ● 砂糖……………大4
- 酒……………大2 ● 醤油……………大2.5
- ピーマン……………1個 ● 鶏ガラスープ…100cc
- 黄パプリカ……………1/2個
- 赤パプリカ……………1/2個
- レタス……………1/2玉
- 片栗粉……………適宜

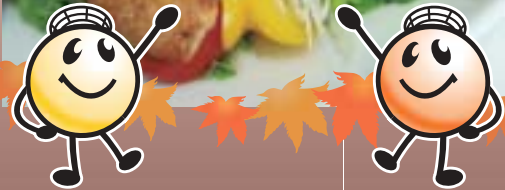
作り方

- ① 鯖は3枚におろし、一口大のそぎぎりにする。塩をふりかけ3分おき、水気をふき取り、生姜汁と酒をふりかけておく。水気をふき取り片栗粉をまぶす。
- ② ピーマンとパプリカは種を取り、1cm幅に切る。
- ③ レタスは一口大にちぎっておく。ねぎは4cm長さの千切りにする。
- ④ 揚げ油を140℃にあたため、ピーマンとパプリカを素揚げする。揚げ油の温度を160℃に上げ、鯖を揚げる。
- ⑤ 甘酢あん調味料を鍋にあわせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 器に、③と④を盛り付け、⑤をかける。



nikotan news ニコタンニュース

平成21(2009)年 11月号



- ガス展'09アンコールセール inくらすステージ
- ガス料金価格の見直しについて
- 受講生募集
- 表紙のレシピ

新発田ガス

新発田支店 ☎(0254)22-4181
 中条支店 ☎(0254)43-4181
 村上支店 ☎(0254)53-4132

新発田ガス・ショールーム
 くらすステージ ☎(0254)20-2525
 営業時間/9:30~18:30 定休日/毎週水曜日
 新発田市富塚町1-17-6(西新発田駅前)

http://www.nikotan.com

ニコタンニュースは再生紙を使用しております

新発田ガス ショールーム

受講生募集

特別教室 特別な日を飾る 洋食ディナー

日時 12月22日(火)

AM10:00~PM1:00

- 講師 新潟調理士専門学校 坪井 康雄 先生
- 定員 16名
- 参加費 2,000円



- メニコー
- そば粉のクレープ
- 仔むつじ肉のパイ包み焼き
- フルーツタルト

*写真はイメージです。

お申し込み・お問い合わせ

*詳しくは「くらすステージ」までご連絡ください。
 「くらすステージ」営業時間/AM9:30~PM6:30 ※水曜定休日

☎0254-20-2525



各教室 応募多数の場合は 抽選とさせていただきます。 11/26(木) 受付締切

Kurastage ニュース

くらすステージ

新発田ガスショールーム
くらすステージ2Fで
開催致します。



カルチャー教室 貼るだけカンタン! クリスマスプレート作り

日時 12月13日(日)

PM1:00~(2時間程度)

- 講師 ポーセラーツリリオ 中村 喜恵子 先生
- 定員 12名
- 参加費 1,500円
- 作品 ツリー型のお皿にお好みの転写紙を貼ります。



絵柄が印刷されたたくさんの転写紙の中から好きなものを選んで白いタイルに貼ります。貼付けるだけなので初めての方でも絵心がない方でも(!?)完成度の高い作品が出来ます。

*写真はイメージです。

*当日、一旦預かり、焼き付けてから後日お渡しとなります。

羊毛フェルト教室

裁縫が苦手でも大丈夫!フワフワの羊毛を専用の針でちくちくするだけでカワイイゆきだるまが作れます。

日時 12月3日(木)

AM10:00~(2時間程度)

- 講師 ☆IORI☆felt IORI先生
- 定員 10名
- 参加費 1,000円
- 作品 ふわふわ雪だるま



*写真はイメージです。

*このチラシは全て税込表示となっております。