

料理教室の

ごあんない

★募集期間・詳細につきましては★
12/7(月)折込みチラシをご覧ください。

初めの方は
特別料金で
参加できます。

冬だけの期間限定コース

**知って味わう!
美食の韓国料理**

●受講日: 1/12 2/9 3/9
●講師: 高橋 美奈子先生

初回メニュー サムゲタン(高麗人参と鶏のスープ)
タランオユッケ(まぐろのユッケ)
ヘチョナムル(切り昆布のナムル)

**北イタリア、
冬のあったか料理**

●受講日: 1/19 2/16 3/16
●講師: 横山 しのぶ先生

初回メニュー ビエモンテスープ
(雑穀入りヘルシースープ)
牛肉のコレッタ
(牛肉カツのチーズはさみ焼き)
リンゴのフラン

おうちで洋食

●受講日: 1/26 2/23 3/30
●講師: 山井 英司先生

初回メニュー 野菜をたっぷり食べよう
サーモンと豆腐の焦がしバターソース
カボチャのスープ
リンゴとくるみのサラダ

共通事項
開講時間/10:00~13:00 (土曜お菓子は13:00~16:00まで)
定員/12~16名 (土曜お菓子は8名)

受講料
通常 各コース/4,500円

料理教室を初めてご利用の方 **特別割引料金** 各コース/3,000円

※詳しくは「くらすテージ」までお問合せください

お申し込み・お問い合わせ
電話にてお申し込み下さい。
「くらすテージ」営業時間/AM9:30~PM6:30 ※定休日/水曜日
◎年末年始のお休み 12/30(水)~1/4(月)

受講対象者
弊社の供給するガスをご利用いただいている方であれば
どなたでもお申し込みできます。

0254-20-2525

※全コース共、定員を超えた場合は、抽選とさせていただきますのでご了承ください。(後日、郵送にてご連絡させていただきます。)※定員に満たない場合はキャンセルとなります。※受付状況により、キャンセル待ちになる場合がございますのでご了承くださいませ。※お1人様3コースまでのお申し込みとなります。

表紙のレシピ

照り焼き
ローストチキン

- 材料・分量**
- 骨付き鶏もも肉 4本
 - 酒……………50cc
 - みりん……………50cc
 - 醤油……………50cc
 - はちみつ…大さじ4
 - サラダ油……………少々
 - 人参……………1本
 - バター…大さじ1
 - 水……………ひたひた
 - 砂糖……………大さじ2
 - 塩……………少々
 - エリンギ茸 ……2本
 - ブロッコリー 1/2株
 - バター……………少々
 - 塩・胡椒……………少々

- 作り方**
- ①鶏もも肉は皮目にフォークなどで穴をあけ、骨にそって切り込みを入れて④で半日程漬けておく。鉄板にオープンシートやアルミホイル(ホイルの場合はサラダ油少々をぬる)をして**ガス高速オープンで180℃で20分**電子オープンで200℃で20分~30分。
 - ②人参は食べやすい大きさに切り、水と⑥で煮汁がなくなるまで茹でてグラッセにする。エリンギ茸も食べやすい大きさに切り、バターソースにする。ブロッコリーも小房に分けて下茹でてしてから、バターソースにする。
 - ③①の肉を器に盛り、②の付け合せを飾る。



このレシピは
**男性料理
入門の
教室で作りました。**

生徒募集!!

男性料理入門 ちまたで話題のメンズクッキング

日時/1/23(土)・2/20(土)・3/20(土)
10:00~13:00
講師/小林 歩先生
定員/12名
受講料/4,500円

料理教室を初めてご利用の方
特別割引 各コース/
料金 **3,000円**

月に1度だけでも台所に立って、奥さん孝行してみませんか?

お問い合わせは、くらすテージまで

nikotan news ニコタンニュース
Merry Xmas
12月号
平成21(2009)年



- 年末あったかセール
- 料理教室のごあんない
- 原料費調整制度について
- 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)

土曜

男性料理入門

●受講日: 1/23 2/20 3/20
●講師: 小林 歩先生

初回メニュー 冬の定番
メニューを作ろう
ぶり大根、春菊の煮ひたし
焼き厚揚げの葱じゃこせ

**ふっくら
手作りパンを作ろう**

●受講日: 1/30 2/27 3/27
●講師: 笹川 知恵子先生

初回メニュー リングチーズパン
カキのチャウダー
その他1品

**自分で調味料を調べて
お店のような中華の味!
チャイナダイニング**

●受講日: 1/25 2/15 3/29
●講師: 渡辺 篤先生

初回メニュー 旬の鰯を中華で調理!
鰯のにんにく醤油煮込み
鰯と小松菜のスープ
大根とひき肉のさっぱり炒め

**本格スイーツを
作ろう**

●受講日: 1/18 2/22 3/29
●講師: 高橋 恭子先生

初回メニュー 寒い冬は
チョコでホッ!
ガトーショコラ
チョコマドレーヌ

※料理の写真は、前回の教室で調理したものもあります。

※このチラシは、全て税込表示となっております