

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。

初めての方は
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)
タランオユック(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
(雑穀入りレリッシュスープ)
牛肉のコトレッタ
(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
サーモンとかぶの魚がしバターソース
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。

ニコニコ
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、順次にて連絡させていただきます。) ※定員に満たない場合開催しない場合があります。 ※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下さいませ。 ※お1人様3コースまでのお申し込みとなります。

※このチラシは、全て税込表示となっております

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 | ●人参……………1本 |
| ●酒……………50cc | ●バター……………大さじ1 |
| ●みりん……………50cc | ●水……………ひたひた |
| ●醤油……………50cc | ●砂糖……………大さじ2 |
| ●はちみつ……………大さじ4 | ●塩……………少々 |
| ●サラダ油……………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A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B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

ニコタンニュースは再生紙を使用しております

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
- ガス料金価格の見直しについて
- 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)

http://www.nikotan.com

料理教室の

旬の食材まるごと クッキング

●受講日: 1/16 2/6 3/6
●講師: 吉田 奈美先生

初回メニュー 体の芯から暖まろう
白菜と大きな肉団子鍋
里芋のとも和え
青菜飯、おしるこ



家庭で作る簡単 手作りお菓子

●受講日: 1/9 2/13 3/13
●講師: 佐藤 知子先生

初回メニュー 和菓子を作ろう
蒸し栗羊かん
その他1品



～はじめての方でも大丈夫～ 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、春巻の煮ひたし
焼き厚揚げの葱ししゃこせ



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



自分で調味料を調整して お店のような中華の味に! 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 燕子先生

初回メニュー 寒い冬は
チョコでホット!
ガーショコラ
チョコマドレーヌ



※料理の写真は、前回の教室で調理したのもあります。