

表紙のレシピ

春野菜の クリーム スパゲッティ

材料・分量

- スパゲッティ……………240g
- たらこ……………60g
- バター……………15g
- 薄力粉……………大1
- 牛乳……………400cc
- アスパラ……………4本
- ミニトマト……………4個
- 新じゃが……………小2個
- 塩……………少々
- 黒コショウ……………少々
- オリーブオイル……………大1弱

作り方

- ①アスパラは下の硬い皮をむいて茹でる。火が通ったら水で冷まし、ななめに2cmの長さに切る。トマトはヘタを取り4等分に切る。
- ②新じゃがは洗って、皮付きのまま2cmの角切りにして、茹でる。火が通ったらザルにあげてボールに入れる。熱いうちに塩・黒コショウ・オリーブオイルで味をつけ、①を加え合わせておく。
- ③鍋にバターを溶かし、薄力粉を弱火で炒める。牛乳を少しずつ加え、煮つめてホワイトソースを作る。出来上ったら火からおろして袋から出したたらこを混ぜ合わせる。
- ④別鍋に沸騰した湯を用意し、塩を入れスパゲッティを茹でる。
- ⑤茹で上がったスパゲッティを③に加えて混ぜ合わせて皿に盛る。その上に②を盛る。

nikotan news ニコタンニュース

平成22(2010)年 4月号



- エネルギーをつかう家がらつくる家へ
- 受講生募集
- お知らせ
- ニコタン虹色スタンプ
- 表紙のレシピ



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>

受講生募集

夜間教室 夜18:30から始まる お料理教室

タイ料理はじめませんか?

身近な食材と調味料を使って家庭でもすぐに作れるタイ料理の教室です。スパイス&ハーブをとり入れたいやしのお料理♪お仕事帰りにいかがですか?

●タイ料理で癒しのひととき♪●

- 受講日時: 5/11(火) 6/8(火) 18:30~21:00
- 講師: Cooking Studio M 高橋 美奈子先生

■メニュー

5月

- ・豚バラと春キャベツのあんかけ御飯
- ・あざりと春雨のスープ
- ・苺とタピオカのデザート

6月

- ・タイ風焼きビーフン
- ・蒸し魚のエスニックソース
- ・ナタデココと豆の練乳かけ



※写真はイメージです

定員/16名 受講料/3,000円 お試し価格 **2,000円** はじめて受講される方は

お知らせ

5月の試食会 実演試食会 「グリル活用術」

魚を焼くだけじゃもったいない、便利機能、レシピを紹介いたします。

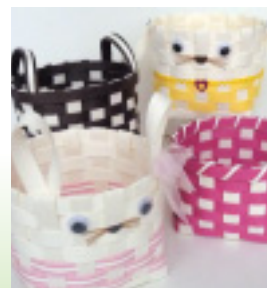
5/16日 11:00~15:00



※詳しくは「くらすステージ」まで

大人気 親子で楽しもう クラフトテープで ミニバスケット作り

- 日時: 5/15(土) AM10:00~(2時間程度)
- 講師: アトリエ ヴェリローズ 池田先生
- 定員: 8組16名 抽選※4/30(金)〆切
- 参加費: 1組 1,000円 (お子様は小学生以上)



※親子で1つずつ作ります。お子様はかわいいアニマルバスケット、大人は実用的なミニバスケット。お好みの色のバスケットを作ってみてください。

ガス機器の修理訪問いたしております。お気軽にお電話下さい



午後 **8** 時まで

お問合せください ※このチラシは、全て税込表示となっております

ニコタンお楽しみ虹色スタンプ

先月号の台紙に貼って10月の「ガス展」にお持ち下さい。

お持ちいただいた全ての方に《お楽しみニコタングッズ》、プレゼントいたします。



ニコタンニュースは再生紙を使用しております