

さんま丼

材料・分量

- | | |
|-----------------|-------------|
| ●秋刀魚……………3匹 | (タレ) |
| ●醤油……………大1/2 | ●砂糖……………大3 |
| ●酒……………大1/2 | ●醤油……………大4 |
| ●小麦粉……………適宜 | ●酒……………大3 |
| ●サラダ油……………大3~4 | ●出汁……………大3 |
| ●ほうれん草……………1/2束 | ●みりん……………大1 |
| ●醤油……………大1 | ●紅生姜……………適宜 |
| ●だし……………大1 | ●粉山椒……………適宜 |
| ●卵……………2個 | |
| ●塩……………少々 | |
| ●砂糖……………少々 | |

作り方

- ① さんまは3枚におろし、3等分する。下味をつけ5~6分おき、汁気をふき取り小麦粉をつけフライパンで焼く。
 - ② ①を鍋に入れ火にかけて砂糖を溶かしその中にさんまを入れタレをからませる。
 - ③ ほうれん草は茹でて2~3cmに切り、醤油洗いをする。
 - ④ 卵は調味料で味をつけ、いり卵にする。
 - ⑤ 丼に温かい御飯を入れさんま、ほうれん草、いり卵、紅生姜を添える。
- ※好みて粉山椒を振っても良い。

nikotan news

ニコタンニュース

平成22(2010)年 10 月号



nikotan ニコタン&モモタン mo²tan

- ガス展3日間限定特価です!
- ニコタン大感謝祭
- 受講生募集
- 夜間修理サービスについて

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



ニコタン 大感謝祭

ガス展2010

下記の3会場で10/16±17日18月 同時開催いたします。

各会場でイベント内容、時間等が異なります。

新発田会場

(新発田コモタウン・コモプラザ)

中条会場

(中条体育館)

村上会場

(村上プラザ1階 セントラルコート)

<h3>16 ±</h3> <p>午前 10:00 午後 5:00</p>	<p>天装戦隊ゴセイジャー ショー</p>	<p>アルビレックスチアリーダーズ</p>	<p>韓国料理 コンヨン 尹民永さん</p>	<p>スマイルQちゃんショー</p>	<p>パワーリーフ料理 布川悦子さん</p>	<p>マジックショー 山田 夢遊</p>
	<p>中華料理 (新潟調理師専門学校) 渡辺篤先生</p>	<p>ポップスコンサート ひととせ</p>	<p>ポップスコンサート ひととせ</p>	<p>ポップスコンサート ひととせ</p>	<p>ポップスコンサート ひととせ</p>	<p>ポップスコンサート ひととせ</p>

<h3>17 日</h3> <p>午前 10:00 午後 5:00</p>	<p>ハートキャッチプリキュア! ショー</p>	<p>スマイルQちゃんショー</p>	<p>パワーリーフ料理 布川悦子さん</p>	<p>ポップスコンサート 彩*音</p>	<p>マジックショー GEORGE HONDA MAGICIANS</p>	<p>スマイルQちゃんショー</p>
	<p>中華料理 (新潟調理師専門学校) 渡辺篤先生</p>	<p>ポップスコンサート 彩*音</p>	<p>カボチャの重さ当て クイズ発表 午後 4時~4時30分</p>	<p>韓国料理 コンヨン 尹民永さん</p>	<p>韓国料理 コンヨン 尹民永さん</p>	<p>韓国料理 コンヨン 尹民永さん</p>

<h3>18 月</h3> <p>午前 10:00 午後 5:00</p>	<p>スマイルQちゃんショー</p>	<p>ニコタン&モモタンのニコタンクロスワードクイズ公開大抽選会!! 午後 4時~</p> <ul style="list-style-type: none"> A賞 任天堂 DS ……6本 B賞 温泉ペア宿泊券(3万円相当) ……5本 C賞 青春券(5,000円相当) ……10本 D賞 おせんべい詰め合わせ ……15本 <p>賞品合計36本</p>	<p>パワーリーフ料理 布川悦子さん</p>	<p>韓国料理 コンヨン 尹民永さん</p>	<p>2010 ニコタン お楽しみ 紅色スタンプ みなさん!! ニコタンニュース3月号から9月号までのお楽しみ紅色スタンプ集めてくれた? 3会場で、スピード三角くじ!! 写真のぬいぐるみ、マグカップ、エプロンの他、バスタオルなどいろいろなお楽しみグッズをお一人様一回限りプレゼント!!</p>	<p>韓国料理 コンヨン 尹民永さん</p>
	<p>韓国料理 コンヨン 尹民永さん</p>	<p>韓国料理 コンヨン 尹民永さん</p>	<p>韓国料理 コンヨン 尹民永さん</p>	<p>韓国料理 コンヨン 尹民永さん</p>	<p>韓国料理 コンヨン 尹民永さん</p>	<p>韓国料理 コンヨン 尹民永さん</p>

10月の「ダッチオープンで簡単ケーキ作り」
 実演試食会
 ダッチオープンならおいしいケーキも簡単にできます。おいしいコーヒーを用意してお待ちしております。
 参加費 無料
 日時/10月24日(日) 10:00~(1時間程度)

午後8時まで
 日中お勤めなどで時間の都合がつかない方や、急にガス機器が故障してしまった時など、ぜひお気軽にお電話ください。
 修理サービスやっています。土、日、祝日は除きます。