

# ご あ ん ない

## 表紙のレシピ

### 旬の食材 まるごとクッキング

●受講日：1/17 2/7 3/7  
●講師：渡辺 篤先生  
●定員：16名

#### 初回メニュー

- ・白菜と豚肉の重ね鍋
- ・根菜のきんぴら
- ・里芋のサラダ



### 簡単美味しい 手作りお菓子

●受講日：1/8 2/12 3/12  
●講師：佐藤 友子先生  
●定員：8名

#### 初回メニュー

- ・花びら餅
- ・バナナチーズケーキ



### 男性料理入門

●受講日：1/22 2/19 3/19  
●講師：小林 歩先生  
●定員：16名

#### 初回メニュー

- ・大根と豚肉のはりはり鍋
- ・簡単 おつまみ2種



### ふっくら 手作りパン

●受講日：1/22 2/26 3/26  
●講師：笹川 知意子先生  
●定員：12名

#### 初回メニュー

- ・リングパン
- ・温野菜のサラダ



## タラの トマトソース栗添え

### 材料

- 塩タラ ..... 1人1切れ
- くり ..... 1人4個
- トマト ..... 3個
- 塩・コショウ ..... 適量
- オリーブオイル ..... 適量
- ニンニク ..... 1片

### 作り方

<下準備>

- ①栗は一晩水に浸しておいて、した茹でし、中身をだしておく
- ②トマトを湯剥きして種をとり細かく切っておく
- ③フライパンにオリーブオイル、潰したニンニクを入れて香りを出し、トマトを入れて数分煮る
- ④タラを並べ、栗を入れたらフタをしてタラに火をとおす
- ⑤味をととのえる

### 1月の 実演試食会

## 「米粉で ピザ作り」

日時／平成23年  
1月23日(日)

- 10:00～(1時間程度)
- 14:00～(1時間程度)

新潟産米粉を使ったピザをつくってみませんか?



参加費  
無料

## 第4回 全国親子クッキング コンテスト 新潟県大会

当社代表で参加していただいた齋藤ニ美枝さん、勇太さん親子が考えたアイデアレシピです。

### 野球大好き 疲労回復メニュー

夏バテ防止の為にピタミンB1やクエン酸を含む豚肉、きのこ、梅干し、みかんを使っています。



# nikotan news

ニコタンニュース  
平成22(2010)年 12 月号



- 年末あったかセール
- 料理教室受講生募集
- 実演試食会ごあんない
- 全国親子クッキングコンテスト
- 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

くらすページ ☎(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)

# 料 理 教 室 の

★募集期間・詳細につきましては★  
12/9(木)折込みチラシをご覧ください。

### おうちで中華

●受講日：1/17 2/7 3/7  
●講師：渡辺 篤先生  
●定員：16名

#### 初回メニュー

- ・ふわふわかに玉の甘酢あんがか
- ・えび豆腐の旨塩煮込み
- ・ザーサイと蒸し鶏のスープ



### 本格洋食

●受講日：1/24 2/14 3/14  
●講師：山井 英司先生  
●定員：16名

#### 初回メニュー

- ・白身魚のアクアパッツァ
- ・じゃがいものチーズ焼き
- ・ピーマンの詰め物



### 本格スイーツ

●受講日：2/28 3/28  
1月は休講させていただきます。  
●講師：高橋 恭子先生  
●定員：16名

#### 初回メニュー

- ・ハートパイ
- ・リングチョコ



### 和食で おもてなし

●受講日：1/11 2/8 3/8  
●講師：Cooking Studio M  
高橋 美奈子先生  
●定員：16名

#### 初回メニュー

- ・ばっつら寿司
- ・白身の卵とじ



### みんな大好き イタリア料理

●受講日：1/18 2/15 3/15  
●講師：横山 しのぶ先生  
●定員：16名

#### 初回メニュー

- ・生ハムとロールにした鶏肉料理
- ・牛乳風味のジャガイモの付け合わせ
- ・ひよこ豆の Pasta



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 料理教室を初めてご利用の方 特別割引 各コース/3,000円

お申し込み・お問い合わせ 電話にてお申し込み下さい。  
「くらすページ」営業時間/AM9:30～PM6:30 ※定休日/水曜日

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開催  
しない場合もございます。 ※受付状況により、キャンセル待ちになることがござい  
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

ニコタンニュースは再生紙を使用しております

http://www.nikotan.com

※料理の写真は、前回の教室で調理したのもあります。