

# ご あ ん ない

## 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



**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 各コース/3,000円

※詳しくは「くらすページ」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がございます。 ※受付状況により、キャンセル待ちになることがあり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。

※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

## 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)

①10:00~(1時間程度)  
②14:00~(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。

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



- 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)

<http://www.nikotan.com>

# 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かけ  
・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

※料理の写真は、前回の教室で調理したのもあります。