

菜の花のスパゲティ

材料・分量 (4人分)

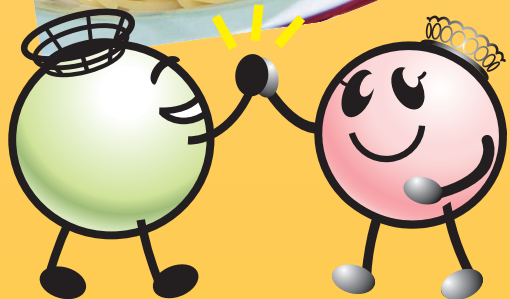
- スパゲティ.....240g
- 菜の花.....1束
- スライスベーコン.....4枚
- にんにくみじん.....少々
- 唐辛子.....1本
- オリーブ油.....適量
- 塩、コショウ.....少々

作り方

- ①ベーコンを5mm幅位の短冊に切る。菜の花は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にオリーブオイルとにんにくみじんを入れ弱火で炒め、にんにくの香りがしてきたらベーコンを加えて炒める。
- ③たっぷりの油に塩を入れてスパゲティを茹でアルデンテの少し手前で菜の花を加えて一緒に茹でる。
- ④③をザルで引き上げて②に入れ、茹で汁を少量加えて全体からめ、塩・コショウで味を調える。

nikotan news

ニコタンニュース



● 最新ガス機器で新年度を迎えませんか!?

● 「ミスト浴+アロマ」でもっとリラックス!!



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>

ニコタンニュースは再生紙を使用しております

くらすテージからの

★募集期間・詳細につきましては★
 3/10(木)折込みチラシをご覧ください。

月曜日	おうち中華 ● 受講日: 4/4 5/9 6/6 ● 講師: 渡辺 篤先生 ● 定員: 16名 初回メニュー ・鯉の中華蒸し桜えびソースかけ ・春野菜の中国家庭風炒め ・海老ワンタンスープ
月曜日	楽しい洋食づくり ● 受講日: 4/11 5/16 6/13 ● 講師: 山井 英司先生 ● 定員: 16名 初回メニュー ・アマトリージェ風スパゲッティ ・鶏肉とキャベツの煮込み ・マスカルポーネのクレープ
月曜日	本格スイーツ ● 受講日: 4/25 5/23 6/27 ● 講師: 高橋 恭子先生 ● 定員: 16名 初回メニュー ・抹茶プリン ・よもぎのマドレーヌ
月曜日	旬の食材まるごとクッキング ● 受講日: 4/2 5/7 6/4 ● 講師: 吉田 奈美先生 ● 定員: 16名 初回メニュー ・新じゃがと鶏手羽先の煮物 ・春キャベツの胡麻マヨサラダ ・アサリと新玉葱のスープ
土曜日	簡単おいしい手作りお菓子 ● 受講日: 4/9 5/14 6/11 ● 講師: 佐藤 友子先生 ● 定員: 8名 初回メニュー ・抹茶と大納言のケーキ ・米粉のクッキー
土曜日	男性料理入門 ● 受講日: 4/16 5/21 6/18 ● 講師: 小林 歩先生 ● 定員: 16名 初回メニュー ・鶏肉のマヨネーズ焼き ・銀のカルパッチョ ・春野菜たっぷりスープ
土曜日	ふっくら手作りパン ● 受講日: 4/23 5/28 6/25 ● 講師: 笹川 知恵子先生 ● 定員: 12名 初回メニュー ・トマトパン ・ニース風サラダ

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/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
 初めての方は特別料金で参加できます。

※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

電話又はホームページ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

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**
<http://www.nikotan.com>

※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。

ごあんない

火曜日 夜間教室 夜18:30から始める **お料理教室**

韓国 美食コリアンサロン

身近な食材と調味料で、家庭でもすぐに作れる韓国料理の教室です。

- 受講日: 4/12 5/10 6/14
- 講師: Cooking Studio M 高橋 美奈子先生
- 定員: 16名
- 初回メニュー
 ・焼き肉プレート
 ・野菜のナムル

イタリア みんな大好きイタリア料理

素材や調味料に、ちょっぴりこだわったイタリア料理です。

- 受講日: 4/19 5/17 6/21
- 講師: 横山しのぶ先生
- 定員: 16名
- 初回メニュー
 ・ひよこ豆のバスタ
 ・ポローニャ風カツレツ
 ・他一品

カルチャー教室

1 手作りアロマオイル & 女性限定 ハンドマッサージ教室

- 天然の精油や基材を使い、アロマオイルをつくりマッサージの実習を行います。
- 日 時: 4/17(日) AM10:00~(2時間程度)
 - 講師: オアシス/AEJ認定アロマインストラクター 神田 のり子 先生
 - 定員: 10名(抽選)
 - 参加費: 1,500円
 - ※申込み〆切 3/31迄



1. 参加者にめれなくニコタン特製 バスタオル進呈(当日使用します)
 2. 当日アロマミスト浴も体感できます。(着衣のままです)
- 「ミスト浴+アロマ」でもっとリラックス!!

2 フリザーズドフラワー教室 母の日アレンジメント

- 日 時: 4/24(日) AM10:00~(2時間程度)
- 講師: Heart in rose 市川 往世 先生
- 定員: 15名(抽選)
- 参加費: 3,000円(写真左) 2,500円(写真右)
 (2種類より選択 電話の際お聞きします)
- ※申込み〆切 3/31迄



※このチラシは、全て税込表示となっております