

表紙のレシピ

牛肉とアスパラの オイスターソース風味

材料・分量 (4人分)

- | | |
|------------------|-----------------|
| ● 牛肉(ステーキ用) 160g | ● 合わせ調味料 |
| ● 塩・コショウ…各少々 | ● 酒……………大 1 |
| ● 片栗粉……………適宜 | ● オイスターソース 大1.5 |
| ● サラダ油…大さじ 1 | ● 醤油……………小 1 |
| ● アスパラガス…4 本 | ● コショウ……………少々 |
| ● 赤パプリカ…1/4 個 | ● 水……………大 1 |
| ● 長ネギ(みじん) 少々 | ● 顆粒スープ素 小1/3 |
| ● 生姜(みじん)…少々 | ● 砂糖……………小 1 |
| ● レタス……………4枚 | ● 片栗粉……………小 1/2 |

作り方

- ①牛肉を短冊切りにして、塩・コショウで下味をつけて片栗粉をまぶしてサラダ油を入れてほぐす。
- ②アスパラは、はかまと固い部分を取り長さ5cmに切る。赤パプリカはアスパラの大きさに合わせて切る。
- ③合わせ調味料を合わせておく。
- ④レタスは水洗いして、水気をよくきり皿に盛り付ける。
- ⑤鍋にお湯を沸かして塩少々・サラダ油小さじ1を入れて②を固めに茹でる。
- ⑥フライパンに①を入れて両面しっかり焼き、⑤と長ネギ・生姜を入れて炒め③を入れ沸いたらよく絡める。
- ⑦レタ스에包んで頂く。

nikotan news

ニコタンニュース

6 月号



- 「レディースモニター」募集
- 「エネルギーのベストミックス」を考えよう **ECOジョブ**



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>

レディース モニター 募集

第22回

弊社のガスをお使いの女性の皆様
 レディースモニターになりませんか?

内 容

- ガス機器の使用モニター (無料)
 ※普段気になっているガス機器をこの機会にお使いいただけます
- 期間1年間(平成23年8月~平成24年7月)
- 一日料理教室への参加
- 2~3回のアンケート等
- 募集人数 20名(6月末締切)
 (申し込み者多数の場合は、抽選とさせていただきます)

モニターになってくださった方には、謝礼として商品券10,000円分を差し上げます。
 ※但し、過去にレディースモニターをされた方はご遠慮願います。

▼お申し込み・お問い合わせは
☎20-2525 「くらすページ」スタッフ
 までお電話ください。

イベント

キッチンバスメーカーとの 夏のコラボフェア

Kurastage × YAMAHA × **グッドライフ**

今年もキッチンバスメーカーのヤマハさん、クリナップさんとフェアを開催します。
 新改装、リフォームをお考えの方、ぜひ足をお運びください。

7月9日(土)・10日(日)開催

- 内容 ●キッチン・バス・洗面化粧台の展示
 ●ガス機器の特価販売(コンロのみ)

イベント(事前申込み不要)	
9日	・おにぎり作り(無料) 10:00~12:00
	・クレープ作り(無料) 14:00~16:00
	・バルーン作り(200円) 10:00~11:00(先着16名) 14:00~15:00(先着16名)
10日	・発泡バスソルト作り(200円) 10:00~11:00(先着16名) 13:30~14:30(先着16名)

毎日先着30名様に **ティッシュBOXプレゼント**

キッチンバスの見積り依頼された方に **「選べるカタログ」プレゼント**

第5回 **ニコタンにがお絵コンテスト**

受付期間 平成23年7月1日(金)~9月30日(金)

テーマ **ニコタンとボクとワタシの夏休み**

みんなの夏休みにやりたい事、やった思い出をニコタンと一緒にの絵として描いてください。

最優秀賞には **東京ディズニーリゾートパスポート親子ペア** を差し上げます。また、応募者全員に参加賞を差し上げます。

第5回 **がんばろう!日本 新潟県大会**

せんごくおやこ **全国親子クッキングコンテスト**

受付期間 平成23年6月19日(土)~9月9日(金)

県大会にお出場で出場者募集します。お気軽にご応募下さい。

県大会開催日 平成23年11月6日(土)

ニコタンニュースは再生紙を使用しております

7月の実演試食会 **夏の簡単イタリア料理**

日時/7月10日(日)

1回目 11:00~12:00
 2回目 14:00~15:00

参加費無料 申込み不要

講師/山田清人

2011 PUZZLE **ニコタンパズル**

左のパズルシールを4月号の台紙に貼って、10月のガス展へお持ちください。
《お楽しみニコタングッズ》 プレゼントいたします!!

2011年6月号