

くらすテージからの

各教室のお申込みみ切り日:6月26日(火)

月曜	夏の爽やかおもてなしスイーツ ●講師:瀬賢 智映子 ●受講日:7/30 8/20 9/24 ●定員:16名 ●マンゴームース
	ピザ&パスタ 生地作りチャレンジコース ●講師:山井 英司 ●受講日:7/9 8/27 9/10 ●定員:16名 ●マルゲリータ手作トマトソース ●ピジョンズ ●鶏肉のソテーローズマリ風味
火曜	エスニック大好き♪ 家庭のキッチンで楽しく作れるレシピ満載!! ●講師: Cooking Studio M 高橋 美奈子 ●受講日:7/3 8/7 9/4 ●定員:16名 ●茹で鶏ネギダレの冷やしそば ●豚の唐揚げエスニック風味 ●夏のハワイヤボード
	旬の食材まるごとクッキング ●講師:吉田 奈美 ●受講日:7/7 8/4 9/1 ●定員:16名 ●鶏肉のガーリックチキンライス ●イカのトマト煮 ●かぼちゃの冷たいスープ
土曜	簡単美味しい手作りお菓子 ●講師:佐藤 友子 ●受講日:7/14 8/11 9/8 ●定員:8名 ●ウィークエンド (パウンドケーキ系) ●水ようかん
	料理男子になろうメンズクッキング ●講師:小林 歩 ●受講日:7/21 8/18 9/15 ●定員:16名 ●南瓜のそぼろ煮 ●イカの酢味噌和え
	絶品手作りパン 手軽に作れるサイドメニュー付 ●講師:笹川 知意子 ●受講日:7/28 8/25 9/29 ●定員:12名 ●胚芽パン ●スモークサーモンのサラダ ●卵スープ

夜間料理教室 夜18:30から始まる **お料理教室**

旬菜たっぷり! 体が喜ぶイタリアマンマの味

●講師:横山 しのぶ
 ●受講日:7/17 8/21 9/18
 ●定員:16名

●ナスのさっぱりピリ辛サラダ
 ●ミニトマトのカカオナゲ(カカオ)
 ●ズッキーニのバルミジャンナ
 ●南イタリアのバスタ

彩り豊かなヘルシー中華ダイニング

●講師:渡辺 篤
 ●受講日:7/12 8/9 9/13
 ●定員:16名

●棒々鶏冷麺
 ●とうもろこしと豚肉の炒め
 ●トマトとガリの中華和え

※このチラシは、全て税込表示となっております

ごあんない



ワンコイン料理教室 生地から作る本場イタリアの手打ちパスタ教室

●日時: **7月29日** 10:00~13:00
 ●講師:横山 しのぶ
 ●定員:16名(抽選)
 ●受講料:500円

●種類1本で手軽に作れます

●タッコーニ
 ●リュッコラとアーモンド(パスタ)
 ●トマトのグラタン

1Day料理教室 スパイスから作る **カレーペースト**

●日時: **7月22日** 10:00~13:00
 ●講師:自然食品店からころ屋店主 八幡 康子
 ●定員:16名(抽選) ●受講料:1,000円

4種の具材でカレーの食べ比べ

カルチャー教室 心とからだを 芯から癒す **太極拳教室**

～ストレス解消、集中力アップに。初心者もお気軽に～

●日時: **7月8日** 10:00~(2時間程度)
 ●講師:楊名時太極拳準師範 佐藤 夕子
 ●定員:10名(抽選) ●受講料:500円

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 3,000円

特別割引料金各コース

※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
 どなたでも申し込みできます。 <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。

表紙のレシピ



- 材料・分量(4人分)**
- アスパラ.....8本 <マリネ液>
 - 砂糖.....小さじ1~
 - 塩.....小さじ1/4
 - 酢.....大さじ1
 - 醤油.....大さじ1
 - サラダ油.....大さじ1
 - 粗挽き黒胡椒.....少々

- 作り方**
- ①アスパラは根元1cm位切り落とし、下から5cm位の部分の皮を皮むき器でむく。
 - ②マリネ液の調味料を小バットに混ぜ合わせる。
 - ③アスパラを魚焼きグリルで焼く。
 - ④②に入れて味をなじませる。冷めたら器に盛る。

7月の実演試食会 **ハーブアイス&ティー講座**

ハーブの楽しみ方を実演します

日時/ **7月1日**
 1回目/11:00~12:00
 2回目/14:00~15:00

講師/ **ハーブセラピスト 神田 有紀**

参加費無料 申込み不要

nikotan news

ニコタンニュース

平成24(2012)年 6月号



おかげさまで80周年

去る5月25日に新発田ガスは創立80周年を迎えることができました。これもひとえにお客様のご支援、ご愛顧の賜物と心より感謝しております。

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)



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下さい。
《お楽しみニコタングッズ》
 プレゼントします!!