

1 **1Day夜間料理教室** **長崎ちゃんぽんと皿うどん教室**

日時: **6月4日** 18:30~21:00
 講師: **渡辺 篤**
 定員: 16名(先着)
 受講料: 500円



デザート付 ※写真はイメージです。

2 **1Day料理教室** **素朴な風味のライ麦パンでヘルシーサンドイッチ**

日時: **6月23日** 10:00~13:00
 講師: **笹川 知恵子**
 定員: 16名(抽選)
 受講料: 1,200円



※写真はイメージです。
 サイドメニュー
 ・夏野菜のラタトゥイユ

3 **カルチャー教室** **心とからだを芯から癒す太極拳教室**

日時: **6月16日**・**7月21日**・**8月18日**
 各日10:00~2時間程度
 楊名時太極拳準師範
 講師: **佐藤 夕子**
 定員: 10名(抽選)
 受講料: 3,000円(全3回) 各回ごとにミネラルウォーター1本付



お申し込み・お問い合わせは
 「くらすページ」まで電話にてお申し込み下さい。
☎0254-20-2525
 「くらすページ」営業時間/AM9:30~PM6:30 ※定休日/水曜日

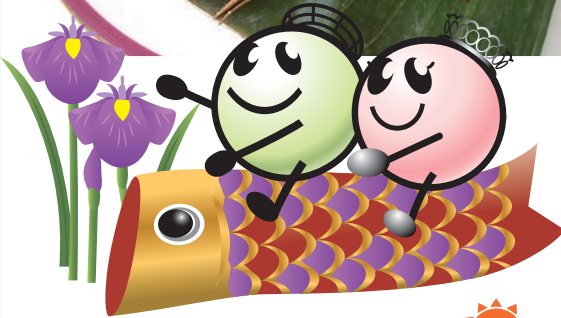
受講対象者
 弊社の供給するガスをご利用いただいている方であればどなたでもお申し込みできます。※①、②に限る。
 ※定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます。(後日、郵送にてご連絡させていただきます。)*定員に満たない場合開催しない場合もございます。*受付状況により、キャンセル待ちになる場合がございますのでご了承下さいませ。
①~③のお申し込みメ切り5/31(金)まで
 ※このチラシは、全て税込表示となっております

有頭海老の串焼きと豚肉の串焼き

材料・分量 (4人分)
有頭海老の串焼き
 ●有頭海老.....8尾
 ●塩.....適量
豚肉の串焼き
 ●豚ばら肉.....200g
 ●塩、こしょう、クミン、ナンプラー、カレー粉

作り方
有頭海老の串焼き
 ① ボールに海老を入れ、塩大さじ1とひたひたの水を注ぎ、ふり洗いする。その水を捨て、きれいに洗って水分をふく。
 ② 海老は背ワタを取り除き、竹串を通す。
 ③ 250度に予熱したオーブンに入れ、約10分焼く。
豚肉の串焼き
 ① 豚肉は一口大に切り、竹串を通す。
 ② 調味料をまぶし、250度に予熱したオーブンに入れ、約10分焼く。

nikotan news ニコタンニュース **5**月号
 平成25(2013)年



お知らせ
 新発田ガスでは **「太陽光発電」**も取り扱っております。
 お気軽にご相談ください。

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)

今、ガスコンロってこんなにスゴイ! **その4**

ガスコンロの安全・便利機能をご紹介します。
安全機能4 調理油過熱防止装置
 センサーが鍋底の温度を感知し約250℃になると自動的に消火して油の発火を防ぎます。

6月の実演試食会 **青えんどう豆お手軽料理**

日時/**6月9日**
 1回目/11:00~12:00
 2回目/14:00~15:00
 講師/**園田 幸子**
 定員/**各回16名** お電話による先着順受付
 参加費/**無料**
 参加者には宮野食品さんの**しお豆プレゼント!**



メニュー
 ・青えんどうのまんまるコロッケ
 ・青えんどうとジャガイモのカレー炒め
 ・青えんどうのひとくちトースト

第24回 **レディースモニター募集**



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25年8月~平成26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20日締切)
 (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。