

**1** 1DAY 料理教室

夏に向かって お酢を使ったさっぱり中華

日時: 6月10日(水) 10:00~13:00

中華美楽 香 オーナーシェフ

講師: 石野 政弘

定員: 16名(抽選)

受講料: 1,000円

※定休日ですが料理教室のみ開催

メニュー  
・豚肉とイチゴのミルフィーユ風黒酢の酢豚  
・野菜たっぷりサラダ風冷やし中華



**2** 1DAY 料理教室

梅雨時の にいがた美肌薬膳 ~ムクミを取って夏バテに打ち克つ!~

日時: 6月14日(日) 10:00~13:00

高津薬膳料理教室主宰 国際薬膳教育師

講師: 高津 もろみ

定員: 16名(抽選)

受講料: 1,000円

メニュー  
・海老と旬菜を青しそのジェノパソースで  
・白木耳(しろきくらげ)のスープ  
・玉葱黄皮とはと麦のご飯  
・蓬(よもぎ)の葛プリン



**3** 1DAY 料理教室

家で簡単 和スイーツ

日時: 6月26日(金) 10:00~13:00

寿堂

講師: 鈴木 健太郎

定員: 16名(抽選)

受講料: 1,000円

メニュー  
・抹茶ガナッシュ大福  
・どらやきラスク



受講生募集

**4** カルチャー教室

スイーツで夏に向けてデトックス!  
はじめての ロースイーツ講座

話題の食べて綺麗になるロースイーツを食べながらローフードやロースイーツの基礎知識が学べるセミナー

日時: 6月28日(日) 10:30~12:00

ローチョコレート スイーツ教室 Oguro 主宰

講師: 小黒 小百合

定員: 18名(抽選)

受講料: 1,000円

ロースイーツとは……  
ローフードの食材と製法を使って作られた、低糖質、美容成分たっぷりのスイーツです。  
\*加熱をしない調理方法  
\*卵・乳製品・小麦・白砂糖は不使用



6月の 実演試食会

家でカンタン♪ おしゃれな朝食レシピ

日時: 6月7日(日) 11:00~12:00

Sweet Fields

講師: 相良 豊美

定員: 16名(抽選)

受講料: 無料

メニュー  
・メープル風味のグラノーラ  
・ケーキ・サレ



お申し込み・お問い合わせは

「くらすテージ」まで電話にてお申し込み下さい。

☎ 0254-20-2525

「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

お申し込みメ切り 5/28(木) まで

新発田市、胎内市、村上市、聖籠町、阿賀野市にお住まいの方であれば、どなたでもお申込みできます。

NEW 受講対象者がリニューアルしました。

表紙のレシピ

グレープフルーツゼリー

材料・分量 (120cc容器約8個分)

- グレープフルーツジュース……………400g
- グラニュー糖……………30g
- はちみつ……………12g
- 板ゼラチン……………7g
- レモン汁……………小さじ1
- コアントロー……………小さじ1
- グレープフルーツ……………1個分
- ライチジュース……………適量
- ミント……………適量

作り方

- ①グレープフルーツは、皮をむいて果肉を房ごとに切り分ける。
- ②鍋にグレープフルーツジュース・グラニュー糖・はちみつを入れて火にかける。
- ③沸騰直前になったら火を止め、ふやかした板ゼラチンを加えて溶かす。
- ④③をこし、氷水にあててあら熱をとリレモン汁・コアントローを加えて混ぜる。
- ⑤冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥固まったらスプーンですくい、果肉と一緒に器に盛る。
- ⑦ライチジュースを注ぎ、ミントを飾る。

午後 8時まで 修理サービスやってます。

ガス器具の調子が悪い時など、ご遠慮なくお電話ください。

土、日、祝日は除きます。



nikotan news ニコタンニュース



今月は「エコポイント」と「エコ調理」のお話

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)