

1DAY 料理教室 **ヘルシーUP!食育講座**

～運動不足解消エクササイズ &ヘルシーレシピによる調理～

日時: **7月9日(木)**
10:00～13:00

新潟スポーツ栄養 サポートグループ
管理栄養士・公認スポーツ栄養士
廣川 玲子

定員:16名(抽選)
受講料:1,000円



メニュー
・押し麦入りミネストローネ
・エビとブロッコリーのアンチョビ炒め
・コナツオイル入りドレッシングのサラダ
・もちもちミルクゼリー

1DAY 料理教室 **暑い夏を乗り切る! おとうふ屋さん 教えるメニュー**

日時: **7月19日(日)**
10:00～13:00

京ヶ瀬豆腐 まめ工房いとう
講師: **伊藤 玲子**

定員:16名(抽選)
受講料:1,000円



メニュー
・さっぱりとうふ茶漬け
・あからでかさ増し! 出汁巻き卵
・塩麹の即席漬け
・とうふで作るパフェ

3 カルチャー教室 **楽しいお掃除のススメ**

手作り重曹水を作ってお掃除のコツを学びましょう

日時: **7月26日(日)**
10:00～12:00

S-Oサービスマチュラクリーニング
講師: **小野塚 順子**

定員:16名(抽選)
受講料:500円



重曹水のお持ち帰りあり

4 カルチャー教室 **楽しいガーフィン 体験教室**

日時: **7月27日(月)**
9:30～12:30

PARADISO パラディソ店長
講師: **阿部 一也**

定員:10名(先着順)
小学生以上(小学生は保護者の同伴)
受講料:1,000円

※荒天の場合中止の場合があります。

スケジュール	
9:30	ショールームにて「座学」
	移動(各自にて)
11:30	藤塚浜にて実技講習
12:30	終了

Kurastage 受講生募集

募集期間・詳細につきましては6/11(木)折込みチラシをご覧ください。

月曜日	火曜日	金曜日	土曜日
本格スイーツ ●講師:瀬賀 智映子 ●受講日:7/13・8/10・9/14 ●定員:16名	お箸で和食タパス ～小皿料理でおうちパル!～ ●講師:高橋 美奈子 ●受講日:7/7・8/4・9/1 ●定員:16名	ハーブ&スパイスがあれば ●講師:石田 恭子 ●受講日:7/17・8/21・9/18 ●定員:16名	旬食でカジュアルランチ ●講師:吉田 奈美 ●受講日:7/4・8/1・9/5 ●定員:16名
男性料理教室 ●講師:小林 歩 ●受講日:7/18・8/22・9/19 ●定員:16名	夜間料理教室 18:30～21:00 お料理教室 夏こそオープン!! 太陽、夏のイタリア料理 ●講師:横山 しのぶ ●受講日:7/21・8/18・9/15 ●定員:16名	簡単美味しい手作りお菓子 ●講師:佐藤 友子 ●受講日:7/11・8/8・9/12 ●定員:8名	おうちで中華 ●講師:渡辺 篤 ●受講日:7/30・8/27・9/24 ●定員:16名
7月 マンゴーブッセ 8月 杏仁豆腐 9月 パナマフィン	7月 スペアリブ 8月 お寿司 9月 さばの味噌煮	7月 ～バジル～ 鶏肉の(シロ)炒めごはん 8月 ～レモングラス～ タイ風レモングラスキン 9月 ～セージ～ サルシッチャ	7月 いかのクリーム煮 8月 豚しゃぶと夏野菜の カレーうどん 9月 ゆで塩豚の野菜 巻き
7月 イワシのめた 8月 棒々鶏 9月 夏バテ解消! スパイスで作るカレー	7月 ふわしゅわ トマトのフランド 8月 カラメルレモン風味の 豚肉料理 9月 詰め物をしたイカの オープン焼き	7月 塩味でさっぱりとした後味の 北京風冷やし中華 8月 ピリ辛料理で夏バテ 知らずマーボー豆腐 9月 冷めてもおいしいふわふわ の肉回子の甘酢かけ	

申込み締切日:6月27日(土)

上記の料理教室について
 開講時間/10:00～13:00
 (土曜お菓子会は13:00～16:00まで)
 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(コース並びに1DAY料理教室未経験の方)
 ※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。
 ※お1人様3コースまでのお申し込みとなります。

お申し込み・お問い合わせ
 電話又はホームページにて **0254-20-2525**
 お申し込み下さい。 <http://www.nikotan.com>

受講対象者 **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。**

表紙のレシピ

みずの 韓国風 炒め煮

材料・分量(4人分)

- みず.....100g
- うどん.....1本
- にんじん.....1/2本
- つきこん.....1/2袋
- 豚バラ肉.....100g
- ごま油.....大さじ1
- 赤唐辛子.....1本

<A>

- 酒.....50cc
- しょうゆ.....50cc
- 砂糖.....大さじ4
- にんにくすりおろし.....小さじ1/2
- だし.....150cc

作り方

- みずはスジをとり、4cm長さに切る。
- にんじんは皮をむき4cm長さに切り千切りにする。
- つきこんは熱湯でゆがいてザルにとる。
- 豚バラ肉は4cm長さに切る。
- 鍋にごま油と豚肉を入れ火にかける。豚肉に火が通ったらいったん取り出す。①～④の材料を加えて炒め、<A>を加え、7～8分煮る。豚肉を戻し入れ、小口に刻んだ赤唐辛子を加え、ひと煮立ちしたら火を止める。

nikotan news ニコタンニュース

6月号

平成27(2015)年6月号




節ガスと節水で エコな生活キャンペーン

詳しくは中面をご覧ください

7月の 実演試飲会 カンタン! アイ스티ーの淹れ方

日時: **7月12日(日)**
10:30～11:30

紅茶コーディネーター
講師: **平野 広幸**

定員:16名(抽選)
参加費/無料



ピーチのセバレードティー

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>