

1 夏休み親子料理教室

1・2年生 楽しくチャレンジ! かんたんオムライス

日時: **8月9日** 10:00~13:00
 講師: **新発田市栄養士**
 定員: 8組(抽選) (小学1・2年の親子) **お父さんの参加大歓迎!**
 受講料: 800円

メニュー: オムライス(炊飯器で作るチキンライス)、カラフル野菜サラダ、フルーツポンチ



2 夏休み親子料理教室

3・4年生 もりもり食べよう! キッズピビンバ

日時: **8月23日** 10:00~13:00
 講師: **新発田市栄養士**
 定員: 8組(抽選) (小学3・4年の親子) **お父さんの参加大歓迎!**
 受講料: 800円

メニュー: キッズピビンバ、きゅうりの漬物、ぶるぶるパイナップルゼリー



3 1DAY料理教室

とっても簡単! 親子でもできる水餃子と夏バテ防止!レバニラ

日時: **8月5日** 10:00~13:00 中国菜館 萬福
 講師: **塩原 雄一**
 定員: 16名(先着) ※小学生以上のお子様も参加OK!
 受講料: 500円



4 カルチャー教室

子供から大人まで楽しめる 親子でも参加できます! キラ可愛デコレーション

キラキラマグネットとお菓子のような可愛いデコレーショングッズを作ります。

日時: **8月8日** 10:00~11:00 フライベイトのサロン オーナー 1級ネイリスト
 講師: **大竹 幸子**
 定員: 16名(抽選)
 受講料: 500円



受講生募集

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
 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。

お申し込みメ切り **7/30(木)まで**

第9回 ニコタン にがお絵コンテスト

受付期間 平成27年7月2日(木)~9月29日(火)

テーマ **ニコタンとどうぶつたち**
 ニコタンとどうぶつの絵を描いてください。

募集対象者
 ○幼児の部/3歳~6歳
 ○小学校低学年の部/1年生~3年生
 ○小学校高学年の部/4年生~6年生
 ※申込み用紙はくらすテージにあります

各部門とも最優秀賞様には **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。
 ※応募作品は10月のガス展会場に展示します。

第9回 ウィズガス 県大会において出場者募集します。お気軽にご応募ください。

全国親子クッキングコンテスト 新潟県大会

炎の調理で五感を研ぎ澄ませます

受付期間 **平成27年6月19日(金)~9月10日(木)** 応募者全員に500円分のクオカード進呈

テーマ **わが家のおいしいごはん**
 ~家族で一緒に作るう、うちの自慢メニュー~

県大会開催日 **平成27年11月1日(日)**

参加資格 **親(保護者)と子(小学1~6年生)の2名1組**
 ※受付期間中応募用紙はくらすテージにあります



表紙のレシピ

蒸し茄子の香味だれかけ

- 材料・分量(4人分)**
- 茄子.....4本
 - ささみ.....4本
 - 酒.....大さじ1
 - 塩.....少々
- <香味だれ>
- 長ねぎ.....10cm
 - 生姜.....1片
 - みょうが.....1本
 - 砂糖.....ひとつまみ
 - 市販のポン酢.....大さじ6
 - ごま油.....少々

- 作り方**
- 茄子はヘタを落として4等分に切り、水にはなす。耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジで3分~4分位加熱する。
 - ささみは筋を取り、観音開きにして酒・塩をふりかける。耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジで3分~4分位加熱する。冷めたら大きめにさく。
 - 長ねぎは表面の2枚くらいを白髪ねぎにする。
 - 長ねぎの芯・生姜はみじん切りにする。みょうがは小口切りにして水にはなす。
 - ③・砂糖・ポン酢・ごま油を混ぜ合わせて香味だれを作る。
 - 器に①・②を盛り、香味だれをかけて白髪ねぎを飾る。



ガスの炎 でみんなが快適な生活を送れますように...
 ニコタン & モモタン

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)

8月の実演試食会 ココナッツオイルを使った**簡単おやつ**

日時 **8月30日** 10:30~11:30 家庭料理教室 さちこ

講師 **園田 幸子**

定員 **16名(抽選)**

参加費 **無料**

メニュー: 生チョコ、ブルーベリーヨーグルトアイス、シュガートースト

