

募集期間・詳細につきましては6/9(木)折込みチラシをご覧ください。

月曜日

本格スイーツ

●講師：瀬瀨 智映子
●受講日：7/25・8/22・9/26
●定員：16名

7月 レモンマドレーヌ
8月 マンゴープリン
9月 レーズンサンド

火曜日

家庭で簡単洋食

●講師：山井 英司
●受講日：7/26・8/23・9/27
●定員：16名

7月 トマトと焼きなすの冷製パゲティ
8月 洋食屋さんのジューシーハンバーグ
9月 鶏肉のハムチーズサンドのパン粉焼き

金曜日

旬食でカジュアルランチ

●講師：吉田 奈美
●受講日：7/15・8/5・9/16
●定員：16名

7月 夏野菜のムサカ(野菜のラザニア)
8月 牛肉とトマトと卵の炒め物
9月 秋鮭とときのこの南蛮漬

アジア・カレー紀行

●講師：高橋 美奈子
●受講日：7/22・8/26・9/23
●定員：16名

7月 タイ編 ケンキョーワーン(豚肉と茄子のグリーンカレー)
8月 ベトナム編 プンカリー(鶏肉カレー汁・フック(ゲト))
9月 インド編 キーマカレー(ひき肉のスパイスカレー)

土曜日

簡単美味しい手作りお菓子

●講師：佐藤 友子
●受講日：7/9・8/27・9/10
●定員：8名

7月 フティパリプレスト
8月 パンプキンレアチーズ
9月 モカロール

季節の和食

●講師：小林 歩
●受講日：7/16・8/20・9/17
●定員：16名

7月 鯛のめた鯛のつみれ汁
8月 香り野菜たっぷり鯉のたたき丼
9月 なすとオクラの香り揚げ浸し

夜間料理教室 18:30~21:00 お料理教室

ゴットファーザーの愛した料理 シチリア

●講師：横山 しのぶ
●受講日：7/19・8/16・9/20
●定員：16名

7月 トマトと愛情たっぷりマンマの Pasta
8月 お茶目なカンノーリ(お菓子) 他
9月 海を渡った魚料理

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。

※このチラシは、全て税込表示となっております

1 DAY 料理教室 **夏に作る ちょー簡単 どうぶメニュー**

●日時：7月10日⑩ 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
・とうふしゅうまい・白和え
・冷奴にあう濃厚ごまだれ・じゃがいも冷製スープ



2 DAY 料理教室 **夏野菜で暑さに勝つ!!**

●日時：7月12日⑩ 10:00~13:00
藤屋食堂

●講師：佐藤 義則
●定員：16名(抽選)
●受講料：1,000円

メニュー
・夏野菜と鶏のスープカレー・ニース風サラダ
・丸ごとトマトの炊き込みごはん・バナナのムース



3 カルチャー教室 **お盆前の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31日⑩ 10:00~12:00
S・Oサービス ナチュラルクリーニング

●講師：小野塚 順子
●定員：16名(抽選)
●受講料：500円



7月の実演試食会 **季節の保存食**

～トマトのソース保存とその活用レシピ～

●日時：7月24日⑩ 10:00~11:30
料理研究家 ハーブインストラクター

●講師：石田 恭子
●定員：16名(抽選)
●参加費：無料



トマトソース&ピクルス

表紙のレシピ

アスパラガスと
いかのねぎソース

材料・分量(4人分)

- アスパラガス 170g ●酒……………少々
- いか……………2杯 ●塩・サラダ油…少々
- サラダ油……………大1 ●醤油……………大2
- 胡麻油……………大1 ●酒……………大1
- 長葱みじん…大3 ●水……………大1
- しょうがみじん 大1 ●砂糖……………小1
- にんにくみじん小1 ●塩……………少々
- 胡椒……………少々

作り方

- ①アスパラガスは、はかまをとり、根元は皮をむき、2等分にする。
- ②いかは、はらわたを取り、胴の部分は皮をむく。表面に切込みを入れて切る。あしは4等分にする。エンペラーも皮をむき、表面に切込みを入れる。酒をふっておく。
- ③鍋に湯をわかし、沸騰したら塩とサラダ油を入れてアスパラをゆでる。アスパラがゆで上がる直前にいかも加え、さっと火を通し、ザルに上げ水気を切る。
- ④鍋にサラダ油と胡麻油、長葱、しょうが、にんにくを入れ炒める。香りがしてきたら調味料を入れ煮立てる。
- ⑤③を器に盛りつけ、④をかける。

nikotan news ニコタンニュース

平成28(2016)年 6 月号

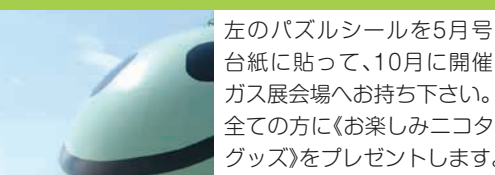


新発田ガス

新発田支店 ☎(0254)22-4181
中条支店 ☎(0254)43-4181
村上出張所 ☎(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)

2016 **ニコタン&モモタン** パズル



左のパズルシールを5月号の台紙に貼って、10月に開催のガス展会場へお持ち下さい。全ての方に《お楽しみニコタングッズ》をプレゼントします。

2016年 6月号 <http://www.nikotan.com>