

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	<b>本格スイーツ</b> ●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
	<b>家庭で簡単洋食</b> ●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
	<b>旬食でカジュアルランチ</b> ●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け
火曜日	<b>アジア・カレー紀行</b> ●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-フット酸) 9月 インド編 キーマカレー(ひき肉のスパイスカレー)
	<b>簡単美味しい手作りお菓子</b> ●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
	<b>季節の和食</b> ●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	<b>18:30~21:00 お料理教室</b> <b>ゴットファーザーの愛した料理シチリア</b> ●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。

お申し込みメ切り  
**6/30(木)**  
まで

※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** 10:00~13:00  
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** 10:00~13:00  
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** 10:00~12:00  
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** 10:00~11:30  
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)

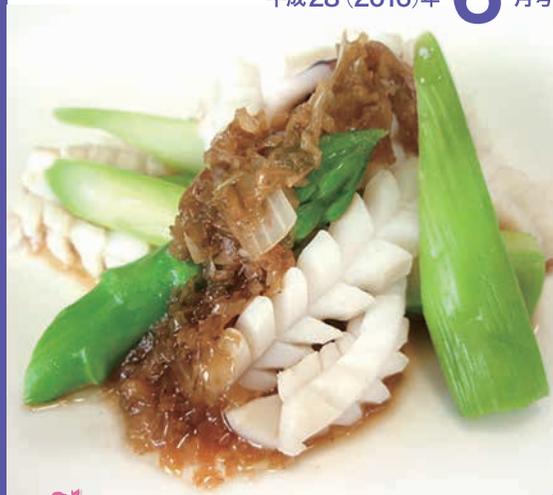
- アスパラガス 170g
- 酒……………少々
- いか……………2杯
- 塩・サラダ油…少々
- サラダ油……………大1
- 醤油……………大2
- 胡麻油……………大1
- 酒……………大1
- 長葱みじん…大3
- 水……………大1
- しょうがみじん 大1
- 砂糖……………小1
- にんにくみじん小1
- 塩……………少々
- 胡椒……………少々

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



nikotan&momotan 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