

1 1DAY 料理教室 みんなで楽しむ お節料理

日時: 12月8日(木) 10:00~13:00

Cooking studio M

講師: 高橋 美奈子

定員: 16名(抽選)

受講料: 1,500円



※画像はイメージです。

メニュー

- ・しわのない黒豆の煮方
- ・ふくらずーシー焼き魚
- ・手作りがおいしい伊達巻玉子
- ・お祝いの氷頭なます&とど豆他

2 1DAY 料理教室 クリスマス編 家で簡単洋食

日時: 12月13日(水) 10:00~13:00

新潟調理師専門学校

講師: 山井 英司

定員: 16名(抽選)

受講料: 1,500円



※画像はイメージです。

メニュー

- ・骨付きもも肉のローストチキン
- ・クラムチャウダー
- ・デザート

3 1DAY 料理教室 薬膳で血行促進! 寒い季節も健やかに

日時: 12月18日(日) 10:00~14:00

高津薬膳教室主宰 国際薬膳食育師

講師: 高津 もろみ

定員: 16名(抽選)

受講料: 1,500円



メニュー

- ・越の鶏のグリル 柿酢ソース
- ・蓮根ステーキ
- ・白隠元豆のサラダ
- ・紅花ドレッシング
- ・炊き込みご飯

4 カルチャー教室 木目込みで 来年の干支を作ろう 招福酉作り

日時: 12月4日(日) 12:30~ 3時間程度

(一般財)人形美術協会総務

講師: 田中 雪子

定員: 10名(先着)

受講料: 2,000円

※初めての方は、別途 1,410円がかかります。(へらとそりバサミ代)



サイズ 横13×高さ12

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 ※このチラシは、全て税込表示となっております

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 〆切り 11/29(火) まで

夜間修理サービスのご案内

午後 8時まで

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。

修理サービスやっています。土、日、祝日は除きます。



- 材料・分量(4人分)
- ・鮭切り身……200g
 - ・米……………2合
 - ・塩……………適宜
 - ・水……………400cc
 - ・柿の素……………80g (寿司酢)
 - ・三つ葉……………10g
 - ・酢……………60cc
 - ・がり……………20g
 - ・砂糖……………大2
 - ・いくら……………適宜
 - ・塩……………小1/2
 - ・刻みのり……………適宜
- 作り方
- ①米は洗って水気をきり、30分位浸水して炊飯する。
 - ②鮭は塩をふって魚焼きグリルで焼いて大きめにほぐす。
 - ③柿の素は花をむしって熱湯に酢を加えて茹で、ザルにとって冷ます。
 - ④三つ葉は2cmの長さに切り、がりはせん切りにする。
 - ⑤ボウルに寿司酢を混ぜ合せ、炊き立てのご飯と混ぜ合せうちわで手早く冷ます。ここに②・③・④を入れて混ぜる。
 - ⑥器に⑤を盛り、いくらと刻みのりを添える。



新発田ガス

本社 ☎(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)