

1 1DAY 料理教室  
旬の「アジ」を  
味わい尽くそう!

夏バテ予防の調味料の使い方・食材の相性をご紹介します。

- 日 時: 6月8日(金)  
10:00~13:00  
Cooking Studio M
- 講師: 高橋 美奈子
- 定員: 16名(抽選)
- 受講料: 1,000円



メニュー

- ・鰯の昆布じめ
- ・鰯のぬた
- ・鰯フライ
- ・鰯の南蛮漬け

2 夜間 1DAY 料理教室  
ワインが恋しくなるっ!  
初夏のイタリアン

- 日 時: 6月19日(水)  
18:30~21:00  
イタリア料理研究家
- 講師: 横山 しのぶ
- 定員: 16名(抽選)
- 受講料: 1,000円



メニュー

- ・トマトとハーブの  
パスタサラダ
- ・タラのシチリア風  
オープン焼き
- ・チーズの簡単タルト  
ピエモンテ風

※アルコールの提供はございません。

3 1DAY 料理教室  
お店の味が  
家庭でもできる  
本格韓国料理

- 日 時: 6月24日(日)  
10:00~13:00  
ヒロクッキングスタジオ
- 講師: 野股 正宏
- 定員: 16名(抽選)
- 受講料: 1,000円



メニュー

- ・ビビンバ ・マグロとアボカドのユッケ
- ・即席本格白菜キムチ
- ・ワカメとふんわり卵のスープ
- ・ホバクジュク(韓国風カボチャぜんざい)

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  
め切り  
5/29(火)  
まで

※このチラシは、全て税込表示となっております

チキン南蛮

材料・分量(4人分)

- 鶏むね肉……2枚 (つけ汁)
- a { 醤油…大さじ1 だし……80cc
- 酒……大さじ1 酢……大さじ1
- おろしんにく 少々 醤油……大さじ1
- 小麦粉……適宜 砂糖…大さじ1/2
- 卵……………1個 赤唐辛子…1/2本
- 揚げ油……適宜 (オーロラソース)
- 万能葱………2本 マヨネーズ 1/2カップ
- キャベツ……適宜 トマトケチャップ大さじ1.5
- 牛乳………大さじ2 レモン汁 小さじ1/2

作り方

- 鶏むね肉は一口大に切り、aで下味をつける。
- つけ汁を合わせておく。
- ①の水気を拭き取り、小麦粉をまぶす。溶き卵をつけ、揚げ油で揚げる。熱いうちに②へ漬け込む。
- オーロラソースを混ぜ合わせる。
- ③を盛り付け④をかけ、小口に切った万能葱をのせ、せん切りにしたキャベツを添える。

台所のレンジフードの  
入替も当社におまかせください。

最新のレンジフードはお手入れラクラク。  
お気軽にお問い合わせください。



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)