

1 1DAY 料理教室

好評につき第2弾！
**ビールのお供
おつまみピザづくり**

日時：**3月8日金** 10:00~13:00
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
・季節の野菜を使った
おつまみピザ 他



※写真はイメージです。

4 1DAY 料理教室

フライパンで作る
**あんかけ
かた焼きそば**

日時：**3月18日月** 10:00~13:00
新潟調理師専門学校
講師：**渡辺 篤**
定員：16名(抽選)
受講料：1,000円

メニュー
・あんかけかた焼きそば
・デザート 他



※写真はイメージです。

2 1DAY 料理教室

休日のランチいかが？
そば粉のガレット

日時：**3月11日月** 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：1,000円

メニュー
・そば粉のガレット
・ホワイトデーに
ピッタリなデザート 他



※写真はイメージです。

5 1DAY 料理教室

冷凍パイシートで作る
**お手軽キッシュと
アップルパイ**

日時：**3月23日土** 10:00~13:00
講師：**笹川 知意子**
定員：12名(抽選)
受講料：1,000円

メニュー
・ほうれん草のキッシュ
・アップルパイ 他スूप



※写真はイメージです。

3 1DAY 料理教室

基本の
太巻き寿司を作ろう

日時：**3月16日土** 10:00~13:00
新潟調理師専門学校
講師：**小林 歩**
定員：16名(抽選)
受講料：1,000円

メニュー
・太巻き寿司
・蛤の潮汁・苺もち



※写真はイメージです。

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
**2/26(火)
まで**

※このチラシは、全て税込表示となっております

**韓国の
カムジャタン**

材料・分量(4人分)

- 豚肩ロース 400g(2cm幅に切り、塩をまぶし一晩置く)
- ジャガイモ 4個(皮付きのまま蒸す)
- タマネギ 1個(縦半分に割り、5mm幅に切る)
- 長ねぎ 1本(5cm長さの斜め切り)
- シイタケ 4枚(軸をとりのぞく)
- ニンニク、ショウガ 各1片(薄切り)
- ごま油 小さじ1
- 酒 70cc
- 砂糖 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1~
- 唐辛子粉 小さじ2~
- 味噌 小さじ2
- エゴマの葉 適量

作り方

- ①豚肉は水洗いし、水分をふき、黒コショウ(分量外・適量)をふる。
- ②鍋にごま油をひき、①の豚肉の表面を焼き、いったん取り出す。
- ③②の鍋にタマネギを入れややしんなり炒め、酒を加える。
- ④豚肉、長ねぎ、シイタケ、ニンニク、ショウガを加えてからめ、砂糖、しょうゆ、唐辛子粉を加え、水(3カップ)を注ぎ弱火で煮る。
- ⑤40分程煮たら味噌を加え、皮をむいたジャガイモも加え少し煮る。
- ⑥器に盛り、刻んだエゴマの葉をのせる。



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

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)