

募集期間・詳細につきましては6/13(木)折込みチラシをご覧ください。

**インド・タイ・ベトナムを巡る 南・東南アジア料理**

- 講師 ヒロクッキングスタジオ 野股 正宏
  - 受講日 7/8・8/5・9/2
  - 定員: 16名
- 7月<タイ料理>・ガバオ・バナナロティ(タイのクレープ)  
8月<インド料理>・キーマカレー・クルフィ(インド風ミルクアイス)  
9月<ベトナム料理>・フォー・バインフワン(ベトナムの焼きプリン)

**ごはん、お酒がすすむ! 中華旨タレでアレンジレシピ**

- 講師 新潟調理師専門学校 渡辺 篤
  - 受講日 7/29・8/26・9/30
  - 定員: 16名
- 7月 暑さには辛さ! 豚しゃぶときゅうり豆板醤のピリ辛ソース  
8月 残暑にはさっぱり ホタテとイカの塩しモンソース  
9月 夏の疲れにスッキリ サンマと香味野菜のねぎ生姜ソース付

**韓国家庭のおそうざい～夏のスタミナ補給と疲労回復に～**

- 講師 Cooking Studio M 高橋 美奈子
  - 受講日 7/16・8/20・9/17
  - 定員: 16名
- 7月 ・焼き魚コリアンスタイル  
8月 ・鶏の唐揚げ薬念風味  
9月 ・手軽な韓国のりまき

**定番食材を使って作り置きおかずとおやつ**

- 講師 家庭料理教室 さちこ 園田 幸子
  - 受講日 7/11・8/8・9/12
  - 定員: 16名
- 7月 ・鰻とトマトの重ね焼き・ヨーグルトゼリー味のソース 他数品  
8月 ・夏野菜と豚肉の煮込みカレー風味・枝豆シイイク 他数品  
9月 ・鮭マヨ・みたらし団子 他数品

**簡単美味しい手作りお菓子**

- 講師 佐藤 友子
  - 受講日 7/13・8/10・9/14
  - 定員: 8名
- 7月 ・スパイスのシフォンケーキ  
8月 ・ブルーベリーレアチーズケーキ  
9月 ・フランボワーズショコラ

申込み締切日: 6月28日(金)

開講時間/10:00~13:00 (土曜お菓子は13:00~16:00まで)

上記の料理教室について

受講料/各コース 4,500円

※料理教室を初めてご利用の方3,000円(コース並びに1DAY料理教室未経験の方)  
※全コース共、定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます。  
(後日、郵送にてご連絡させていただきます。)  
※定員に満たない場合開催しない場合もございます。  
※お1人様3コースまでのお申し込みとなります。

**お申し込み・お問い合わせ**

電話又はホームページにてお申し込み下さい。  
**0254-20-2525**  
<http://www.nikotan.com>

受講対象者 新潟市、胎内市、村上市、聖籠町、阿賀野市にお住まいの方であれば、どなたでもお申し込みできます。

**1DAY 料理教室** **料理男子になろう** **メンズクッキング**

- 日時: 7月20日(土) 10:00~13:00
  - 講師: 小林 歩
  - 定員: 16名(抽選)
  - 受講料: 1,500円
- 新潟調理師専門学校
- はじめての方も大歓迎!



- メニュー
- ・オクラと鰯の梅しそ天婦羅
  - ・もちこし御飯
  - ・きゅうりとしらすのさささと炒め
  - ・出汁の取り方、かき玉汁

**2 1DAY 料理教室** **親子でクッキング♪** **～基本のハンバーグを作ろう～**

- 日時: 7月27日(土) 10:00~13:00
  - 講師: 吉田 奈美
  - 定員: 8組16名(抽選) ※お子様は小学校3年生以上
  - 受講料: 1組1,500円
- 新潟調理師専門学校



- メニュー
- ・やわらかジュシーハンバーグ
  - ・人参のサラダ
  - ・コーンスープ
  - ・すいか杏仁豆腐



**3 1DAY 料理教室** **癒されハーブで作る大人のハーブクッキー3種**

- 日時: 7月28日(日) 10:00~13:00
  - 講師: 横山 しのぶ
  - 定員: 16名(抽選)
  - 受講料: 1,000円
- ハーブインストラクター



- メニュー
- ・薔薇のクッキー 他2種類
  - ・オリジナルブレンドハーブティー

今月のレシピ

**スパゲティ ナポリタン**

**材料・分量(4人分)**

- スパゲティ……………280g
- 玉葱……………1/2個
- マッシュルーム……………6個
- ベーコン……………120g
- ピーマン……………2個
- ケチャップ……………大さじ8
- オリーブオイル……………大さじ2
- 塩・コショウ……………少々
- バター……………20g

**作り方**

- ①玉葱・マッシュルームは厚めのスライス、ベーコンは拍子木切り、ピーマンは短冊に切る。
- ②たっぷりの湯に塩を加えてスパゲティを茹でる。(表示時間通り)
- ③フライパンにオリーブオイルをあたたためベーコン・玉葱を炒める。
- ④③にマッシュルームを加えて更に炒め、ピーマンを加える。
- ⑤④にケチャップを加えて混ぜ合わせたら茹で汁を少々加える。
- ⑥⑤に茹で上がったスパゲティを加えて混ぜ合わせ、塩・コショウで味を調える。
- ⑦火を止めてバターを加え、余熱でバターをからめる。
- ⑧器に盛り付け、好みで粉チーズをふる。

**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。



令和元(2019)年 6 月号



**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  
くらすてージ ☎(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)

※このチラシは、全て税込表示となっております