

1 1DAY 夜間料理教室

ご好評につき第2弾

スパイスからつくるチキンカレー

日時: **8月22日(木)**
18:30~21:00
味育協会プロフェッショナル
ジャパンハーブソサエティハーブインストラクター

講師: **横山 しのぶ**

定員: 16名(抽選)
受講料: 1,500円

メニュー
・極旨チキンカレー
他サラダ



3 1DAY 料理教室

夏バテ対策

おとうふメニュー

京ヶ瀬で人気のとうふ店店主が、おとうふ、油揚げ、豆乳の美味しい食べ方を教えます♪

日時: **8月25日(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: 1,500円

メニュー
・夏野菜の油揚げキッシュ
・カンタン!手作り枝豆腐
・おとうふのサラダ~茗荷ドレッシング~
・おとうふのチョコレートムース



トマト素麺

材料・分量(4人分)

- 素麺.....1袋
- トマト.....3個
- 大葉.....8枚
- めんつゆ.....適量(A)
- 砂糖.....大さじ1と1/2
- 酢.....大さじ1と1/2
- 塩.....小さじ1/2
- 薄口しょうゆ.....大さじ1
- オリーブオイル.....大さじ2

作り方

- ①ボールに(A)を入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ②トマトは皮と種を取り除き、1cm角に切り、水気を切り、①にからめる。
- ③素麺はたっぷりのお湯でゆでて冷水に取りザルにあける。
- ④器にめんつゆを入れ、素麺を盛り、②をかける。刻んだ大葉をのせる。



2 食とみどりの新発田っ子プラン

作って楽しい! / 食べておいしい!

夏休み親子料理教室

主催: 新発田市教育委員会
料理が初めての子ども大丈夫! 夏休みの楽しい思い出を作りましょう♪

日時: **8月24日(土)**
10:00~13:00

講師: **新発田市 栄養士**

定員: 8組(抽選) 小学1・2年生の親子
受講料: 親子1組800円

メニュー
・手づくりナン
・キーマカレー
・シーフードサラダ
・マンゴーラッシー



実演試食会

家庭でできる健康食講座

~自家製トマトソースで広がるアレンジレシピ~

日時: **8月17日(土)**
10:00~11:00
健康食コーディネーター

講師: **川又 洋子**

定員: 12名(抽選)
受講料: 無料

メニュー
・自家製トマトソース
・冷製パスタ
・ブレンオムレツ

旬の食材が持つ体への効能などもお話します。



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。

ニコニコ
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、どなたでもお申し込みできます。

お申し込み
メ切り
7/30(火)まで

※このチラシは、全て税込表示となっております

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)