

## おうちごはんを楽しもう♪

お家で過ごす時間が  
増えた方も多い今、こんな時だから  
こそおいしいごはんを作って  
おうち時間を有意義に過ごしましょう。  
お手軽簡単に来れるレシピをご紹介します。

### ♪ 鯖の旨みがたっぷり! ♪ 鯖缶とトマトのパスタ



#### 【材料(2人分)】

- 鯖缶(水煮・味噌煮お好きな方で).....1缶
- 玉ネギ.....1/2個
- ニンニク.....1片
- ホールトマト缶.....200g
- コンソメ(キューブ).....1個
- ケチャップ.....大さじ2
- 塩・コショウ.....少々
- オリーブ油.....適宜

#### 【作り方】

- ① フライパンにオリーブ油を熱し、みじん切りにしたニンニク、玉ネギを炒める。
- ② 香りが出たらホールトマトを崩しながら加え、鯖缶とケチャップを加えて塩コショウ、コンソメで調味。
- ③ 茹でたパスタと絡ませ、お好みで粉チーズ・パセリをかけたら完成。

### 新発田ガスのfacebookに レシピ動画を公開中

今回は横山しのぶ先生の  
「肉汁たっぷり簡単ミートローフ」  
ぜひチェックしてみてください!!

弊社ホームページからもご覧いただけます。

ニコタンどっとこむ

検索



## 料理教室中止期間延長と フリースペース 貸出中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の拡大状況を踏まえ、お客様並びに当社従業員の健康や安全を確保する観点から、感染拡大防止措置として、料理教室開催中止期間延長、フリースペースの貸出を中止いたします。

お申込みいただいた皆様には大変申し訳ございませんが、ご理解下さいますようお願い申し上げます。

#### 料理教室中止期間

2020年3月2日  
～2020年6月30日

#### フリースペース貸出中止期間

2020年3月2日  
～2020年6月30日

※今後再開する際は弊社ホームページ・チラシ等でお知らせ致します。

新発田ガスショールーム

Kurastage  
くらすたージ

## 今月のレシピ

### アスパラとしらすの 卵とじ

#### 材料・分量(4名分)

- アスパラ.....1束
- 卵.....4個
- しらす.....50g
- 水.....100cc
- 出汁の素.....ふたつまみ
- 醤油.....大さじ1
- 味醂.....大さじ1
- 砂糖.....小さじ1

#### 作り方

- ① アスパラは根元5cm位の皮をむき、斜め5mm位の薄切りにする。
- ② 卵は割りほぐし、しらすを加える。
- ③ 鍋に水・調味料を沸かして①を入れる。沸騰したら、②を回し入れて半熟状になったら火を止める。

LINE Pay

請求書支払い始めました

ガス料金請求書兼払込書(ハガキタイプ請求書)をご利用のお客様は、「LINE Pay 請求書支払い」をご利用いただけるようになります。詳しくは弊社ホームページをご覧ください。

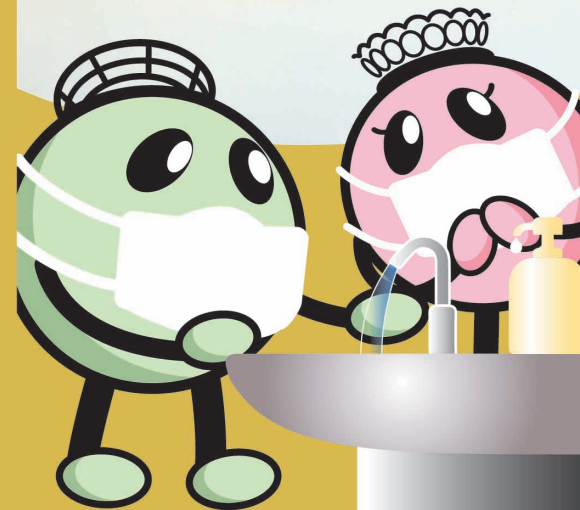


<http://www.shibatagas.co.jp>

# nikotan news

ニコタンニュース

令和2(2020)年5月号



新発田ガス

本社 ☎(0254)22-4181  
中条支店 ☎(0254)43-4181  
村上山張所 ☎(0254)53-4132  
ショールーム  
くらすたージ ☎(0254)20-2525

西新発田駅前 営業時間/9:30~18:30 定休日/毎週水曜日



ニコタンニュースに使っている紙は、紙を白くする漂白剤として、塩素を使用しない環境に優しい無塩素漂白の「エコパルプ」を使用しています。

<http://www.nikotan.com>