

2021 May 5月料理教室

受講日 5/9日 雑穀米と野菜で作るベジお弁当

野菜をたくさん摂りたいけど、調理方法が分からない方にオススメ。野菜たっぷりのベジ弁当です。

【講師】CHIE'S KITCHEN CHIE 先生  
【時間】10:00~12:00  
【定員】8名(抽選)  
【参加費】1,500円



Menu メニュー  
•雑穀米で作る海苔巻き •ひじき入りがんどき  
•人参ラベ •小松菜のあえもの ランチBOXでお持ち帰り。

受講日 5/18日 定番料理にしたい! 食欲そそる野菜料理

【講師】家庭料理教室さちこ主宰 園田 幸子 先生  
【時間】10:00~12:00  
【定員】8名(抽選)  
【参加費】1,500円



Menu メニュー  
•春野菜のそぼろ煮 •トマトの甘酢サラダ

受講日 5/22日 フランス生まれのお惣菜ケーキ ケークサレ作り

【講師】新潟調理師専門学校 吉田 奈美 先生  
【時間】10:00~12:00  
【定員】8名(抽選)  
【参加費】1,500円



Menu メニュー  
•ケーク サレ •フライパンで作るバウムクーヘン

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。

お申込締切 4月29日(木・祝)まで

お申込方法 電話またはホームページにてお申込ください。

※定員を超えた場合は抽選とし、当選者へののみ後日郵送にてご連絡させていただきます。

※最小催行人数に満たない場合、開催しない場合もございます。

※新型コロナウイルスの状況をふまえ、開催を中止する場合がございます。

教室再開にあたりまして、感染症拡大防止に対する取組を徹底してまいります。詳しくは、弊社ホームページをご覧ください。



全メニューおひとり様で調理、お持ち帰りとなります。

受講日 5/25日 春のピクニックランチ

【講師】Cooking Studio M 高橋 美奈子 先生  
【時間】10:00~12:00  
【定員】8名(抽選)  
【参加費】1,500円



Menu メニュー ※写真はイメージです。  
•春キャベツと照焼チキンのわんぱくサンド  
•フランス産チーズアソート

受講日 5/31日 全国味巡り九州編

おうちで旅気分!日本の美味しい食を味わいましょう。第2弾は「宮崎」と「熊本」名物をご家庭で。

【講師】Hiro Cooking Studio 野股 正宏 先生  
【時間】10:00~12:00  
【定員】8名(抽選)  
【参加費】1,500円



Menu メニュー  
•チキン南蛮 •いきなりだんご

好評につき昼と夜の2回開催! 作り置き料理教室 座学と調理で「作り置き」を楽しく学ぼう!

座学では保存方法や調理の段取りの基本を、調理では作り置きにおすすめのお料理をご紹介します。

受講日 夜 5/14日 18:30~20:30 昼 5/29日 10:00~12:00

お申込時にご希望の日にお伝えください。  
【講師】日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエプロ作り置きマスター 古川 浩子 先生  
【定員】各日8名(抽選)  
【参加費】1,200円

\*こちらの教室は2名様で調理します



Menu メニュー ※写真はイメージです。  
•鶏手羽元のオイスターグリル ほか3品(両日共通)

お申し込み・お問い合わせ 新発田ガスショールーム くらすテージ TEL 0254-20-2525 営業時間 9:30~18:30(水曜日休) http://www.nikotan.com

※このチラシは、全て税込表示となっております

今月のレシピ

いちごの寒天よせ

材料・分量(12cm×8cmの流し函)

- いちご.....150g
- キウイ.....1/2個
- 水.....150cc
- 粉寒天.....2g
- グラニュー糖.....60g
- レモン汁.....大さじ1/2

作り方

- いちごは洗って水気を切ってつぶす。キウイは5mm角に切る。
  - 鍋に水と粉寒天を入れて火にかける。煮立ったら弱火で1分くらい加熱する。グラニュー糖を加えてさらに1分加熱する。
  - ②の粗熱を取ったら、レモン汁・①を入れて型に入れて冷やし固める。
- ※流し函がなければ、お好みの容器をお使いください。

ガス料金のお支払いに ウォレット請求書支払いがご利用いただけます

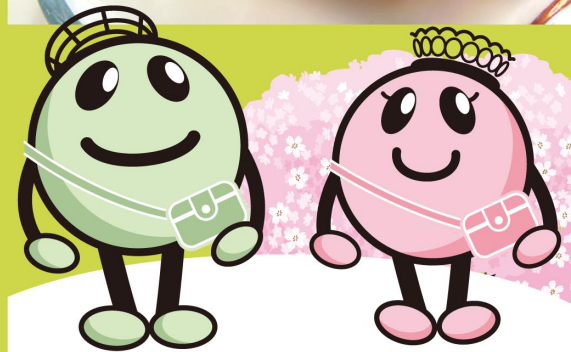
2021年5月より、利用できるサービスが増えてより便利に!

現在 5月より追加 pb PayB LINE Pay PayPay au PAY 請求書支払い 請求書払い 請求書払い

家で支払いできて便利でラクチン!



ホームページに詳しいご案内がございます



新発田ガス

本社 ☎(0254)22-4181  
中条支店 ☎(0254)43-4181  
村上市出張所 ☎(0254)53-4132  
ショールーム くらすテージ ☎(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