

受講日

6/8

### 初夏のキッシュ

爽やかな季節にふさわしい軽い食感のキッシュです。ケーキのように高さがあってボリュームも充分。初夏のキッシュで食卓を盛り上げましょう☆

【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

●初夏のキッシュ(1ホールお持ち帰り)

受講日

6/13

### おとうふ屋さんで作ろう ヘルシーお弁当メニュー

【講師】京ヶ瀬豆腐  
まめ工房いとう  
伊藤 玲子 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

●一口いなり ●変わり肉団子  
●おからで漬物 ●ミニアップルパイ

受講日

6/15

### 定番メニューにしたい! 食欲そそるおそうざい

【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

●タンドリーチキン アスパラガスのグリル添え  
●食パンキャラメルラスク

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 5月30日(日)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み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

6/20

### 魅惑の粉 ローステッドスパイスパウダー と野菜カレー

数種類のスパイスを合わせ、ローストして作るオリジナル調味料です。食材にかけて調理するとワンランク上の美味しさに! お魚、お肉、野菜など何にでも合う魅惑の調味料を作ります。

【講師】横山 しのぶ 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

●ローステッドスパイスパウダー(小瓶1本)  
●野菜のコルマ(野菜カレー4人分)

受講日

6/26

### 生地から作る ピッツァ

【講師】笹川 知恵子 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

●ピッツァ・マルゲリータ  
●レタスのサラダ

※写真はイメージです

受講日

6/28

### 全国味巡り 中部編

おうちで旅気分♪日本の美味しい食を味わいましょう。第3弾は「愛知」と「長野」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

●ロールみそカツ ●カボチャのおやき

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 (水曜定休日)

http://www.nikotan.com

※このチラシは、全て税込表示となっております

## 鮭と春野菜の 炒め煮

材料・分量(4人分)

- 生鮭……………2~3切れ(200g)
- 小麦粉……………適量
- 新じゃがいも……………200g
- 新玉ネギ……………1/2個
- 人参……………1/2本
- だし……………150ml
- しょう油……………小さじ2
- みりん・酒……………各大さじ1
- サラダ油……………適量
- バター……………8g
- 細ネギ(小口切り)……………適宜

作り方

- ①新じゃがいもと新玉ネギはひと口大に切り、人参は小さめのひと口大に切る。
- ②生鮭は食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶす。
- ③フライパンに油大さじ1を入れ、②の皮を下にして並べ、両面焼いて取り出す。
- ④フライパンをきれにして、油大さじ1と①を入れて炒める。油が回ったら、塩ひとつまみ(分量外)を加え、蓋をして中火で蒸し炒めにする。新じゃがいもが透き通ってきたらAを加え、落とし蓋をして野菜が柔らかくなるまで煮る。(約10分)
- ⑤バターと③を加えて煮汁が少なくなるまで煮る。仕上げに細ネギを散らす。

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



利用できるサービス

LINE Pay

請求書支払い

au PAY

請求書払い

PayPay

請求書払い

pb

PayB

家で支払いできて  
便利でラクテン!



ホームページに詳しいご案内がございます

5

令和3(2021)年 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

ショールーム ☎(0254)20-2525

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