

受講日  
9/10

秋の七宝  
れんこん餅と養生茶

乾燥が気になる秋「肺を潤す」と言われている  
れんこんを使ってお菓子を作りましょう。

【講師】漢方茶ブレンド  
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

- れんこん餅(4~6人分)
- ほうじ茶をベースにした秋の潤す養生茶(持ち帰りのみ)

受講日  
9/13

お家ごはん☆タイ料理

辛・酸・香のきいた、タイを代表するトムヤムスープ  
で食べる冷麺と、タイ中部地方でおなじみの和えもの  
をつくります。ハーブと食材の組み合わせが面白い  
開放的なタイ料理の個性に触れてみませんか。

【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

- トムヤムイェン(トムヤム冷麺)
- カイルークイ(揚げ卵と海老の和えもの)

受講日  
9/15

定番にしたい!  
食欲そそるおそうざい

鮭とマヨネーズは相性抜群! 季節のお魚の  
アレンジメニューで献立の幅が広がります。

【講師】家庭料理教室さちこ  
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

- 鮭マヨ
- 鶏ささみとピーマンのネギ塩ゴマ和え

教室開催にあたりまして、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。



基本的におひとり様調理、お持ち帰りとなります。

受講日  
9/27

世界味巡り~イギリス~

第11回目はイギリスへ旅気分♪  
お手頃な挽肉を使ったメイン料理2品を作ります。  
1品はちょっと早めのハロウィン向け料理です。

【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

- 半熟卵のスコッチエッグ
- カボチャのシェパーズパイ  
(ちょっと早めのハロウィンバージョン)

受講日  
10/2

野菜ソムリエと  
野菜のスイーツ作り!

ハロウィンにぴったりのかぼちゃを使ったカップ  
ケーキをご紹介します!アーモンド風味のケーキに  
生クリームとかぼちゃクリームをたっぷりと。

【講師】野菜ソムリエプロ  
古川 浩子 先生  
【時間】10:00~12:30  
【定員】8名(抽選)  
【参加費】1,500円



Menu メニュー

- パンブキンカップケーキ(約6cm型5個分)

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 8月29日(月)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、当選者の方に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、開催しない場合がございます。

※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。

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

今月のレシピ!

なす入りジャージャー麺

材料(4人分)

- 豚ひき肉……………200g
- なす……………2本
- 長ネギ……………1/3本
- にんにく・しょうが……………各1かけ
- A {
  - 甜面醬……………大さじ2(36g)
  - みそ……………小さじ2(12g)
  - 豆板醬……………適量
- B {
  - 砂糖・酒……………各大さじ1
  - しょう油……………大さじ2
  - 水……………300ml
- 水溶き片栗粉…片栗粉大さじ1.5+水大さじ3
- 油・コショウ・ゴマ油……………各適量
- 麺(冷や麦・うどん・中華麺など)…4人分
- きゅうり……………1本
- トマト……………1個

作り方

- ①なすはヘタを取り除き、2cm角に切る。  
長ネギはみじん切りにする。にんにくと  
しょうがはみじん切りにして合わせておく。  
A・B・水溶き片栗粉をそれぞれ合わせて  
おく。
- ②フライパンに油大さじ1を温め、なすを  
加えて焼き色が付いたら取り出す。
- ③同じフライパンに油大さじ1・にんにく・  
しょうがを加えて弱火で炒める。香りが  
出たら豚肉を加えてしっかりと炒め、  
Aを加えて炒め合わせる。Bを加え、ひと  
煮立ちしたら②と長ネギを加え、水溶き  
片栗粉を加えてとろみをつける。仕上げ  
にコショウをふり、ゴマ油小さじ1を  
回しかける。
- ④お好みの麺を器に盛り、③をかけ、せん  
切りしたきゅうりと食べやすい大きさに  
切ったトマトを添える。

ガス会社を装ったなりすましメールに  
ご注意ください

ガス会社を装いガス料金や供給停止に関する  
SMS(ショートメッセージ)が発信されてお  
ります。当社からSMSでこうしたご案内をお送  
りすることはありません。不審な内容のSMSを  
受信した場合は、記載のURL等はクリックせず  
に削除してください。



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  
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

eco-pulp エコパルプ 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