



2023
August

8月

料理教室

基本的におひとり様調理、お持ち帰りとなります。

受講日

8/10(木)

定番にしたい！ 食欲そそるおそうざい

柔らかく仕上げた鶏むね肉となすをピリ辛チリソースでいただきます。他にもピーマン、きゅうり、茗荷など夏野菜をたくさん取り入れた夏のお惣菜をつくりましょう。

【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

- 鶏胸肉となすのチリソース煮
- おかかピーマン
- きゅうりと茗荷の甘酢漬け



受講日

8/21(月)

ビビン麺と水キムチ

干しシイタケたっぷりで作るビビン麺のタレは超絶品♪韓国ではおなじみ唐辛子を使わない透明な漬け汁に様々な野菜をつけて楽しむ水キムチも一緒にどうぞ。

【講師】 seeds Growder
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

- 干しシイタケで作るビビン麺のタレ(タレのみ2、3人分お持ち帰り)
- 大根、キュウリ、ネギ等野菜で作る水キムチ

受講日

8/26(土)

フルーツの レアチーズケーキ

クリームチーズとフルーツのピューレで作る夏にぴったりな冷たいスイーツです。

【講師】 笹川 知意子 先生
【時間】 10:00～12:00
【定員】 8名(抽選)
【参加費】 1,500円



※写真はイメージです。

Menu メニュー

- フルーツのレアチーズケーキ
18cmタルト型1台

受講日

8/29(火)

ポークソテーの オレンジマスタードソース

フランスの定番、オレンジを使ったソースを作ります。お肉との相性バッチリ！食卓もグッと華やか一品です。生トウモロコシでつくるポターージュもこの時期ならではです。

【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

- ポークソテーのオレンジマスタードソース
- 生トウモロコシでなめらかコーンポターージュ
- チュイール・ダンテル(カリカリ薄焼きクッキー)

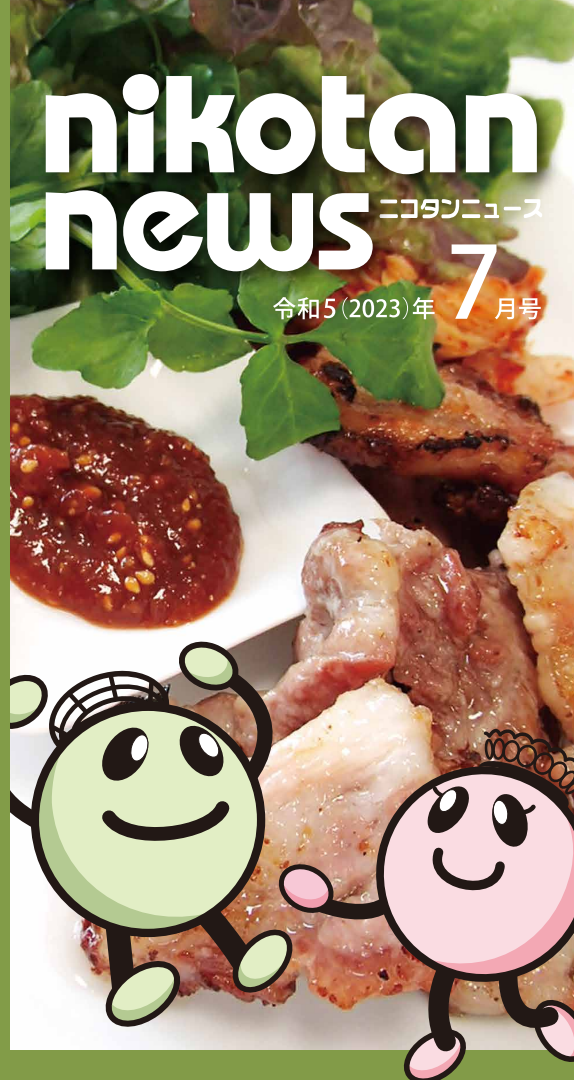
野菜もたくさん 韓国焼肉

材料(4人分)

- 豚肩ロース、バラ肉など…… 600g
(下味)
 - ごま油……………大さじ1
 - 塩……………小さじ1
 - おろしニンニク……………小さじ1
 - サニーレタス……………4枚
 - サンチュ……………4枚
 - トマト……………1個
 - 白菜キムチ……………適量
- A
- 砂糖……………大さじ1
 - 味噌……………大さじ1
 - コチュジャン……………大さじ1/2
 - 酢……………小さじ1
 - すりごま……………大さじ1
 - おろしニンニク……………小さじ1/2

作り方

- ①豚肉は、食べやすい大きさに切り分け、下味につけて15分置く。天板にオーブンシートを敷いて肉を並べ、250度で10分焼く。
- ②ボールにAを混ぜ合わせ、銘々の小皿に分ける。
- ③皿に野菜、白菜キムチ、焼肉を盛り合わせ、②のタレを添える。



nikotan
news ニコタンニュース

令和5(2023)年 7 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
くらすたーじ ☎(0254)20-2525

誠に勝手ながら、営業時間・定休日を変更しております
営業時間/9:30～17:30 定休日/水曜日・日曜日



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

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チン！



ホームページに詳しいご案内がございます

お申し込み・お問い合わせ

新発田ガスショールーム くらすたーじ

TEL 0254-20-2525

[営業時間] 9:30～17:30 (水曜・日曜定休日)

http://www.nikotan.com

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 7月28日(金) 17:00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、開催しない場合もございます。