

## 表紙のレシピ

# ウドの豚肉巻き

### 材料・分量

- ウド……………1.5本 (調味料A)
- 豚肉(しゃぶしゃぶ用) ……200g ●砂糖……………小さじ2
- 小麦粉……………適宜 ●味噌……………大さじ1
- サラダ油……………適宜 ●酒……………大さじ2
- 水菜……………1/3束 ●みりん……………大さじ1
- トマト……………1個 ●醤油……………小さじ2
- 白すり胡麻……………大さじ2

### 作り方

- ①ウドは豚肉の幅より少し短くきり、皮を厚めにむく。縦に4つ割にして酢水にはなす。
- ②調味料Aを合わせておく
- ③水菜は3cm位に切って水に放す。トマトは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ④豚肉は1枚ずつ広げ、①のウドの水気をふいて2~3本ずつ並べ、しっかりと巻く。小麦粉をまぶしておく。
- ⑤熱したフライパンにサラダ油を入れ②を焼く。
- ⑥余分な油をふきとり、調味料Aを加えからめる。
- ⑦皿にレタス、トマト、豚肉を盛る。



このレシピは  
**男子厨房に  
入ろうの**  
教室で作りました。



## 生徒募集!!

**男子厨房に入ろう♪** ちまたで話題の  
メンズクッキング

日時 / 4/18(土)・5/23(土)・6/20(土)  
10:00~13:00  
講師 / 小林 歩先生  
定員 / 12~16名 受講料 / 4,500円

月に1度だけでも台所に立って、奥さん孝行してみませんか?

お問い合わせ先は中面をご覧ください。

# nikotan news

ニコタンニュース

弥生

平成21(2009)年 3 月号



nikotan.com

- お引っ越しの連絡はお早めに
- 新生活応援セール
- 料理教室のごあんない
- 表紙のレシピ



## 新発田ガス

新発田支店 ☎(0254)22-4181  
中条支店 ☎(0254)43-4181  
村上支店 ☎(0254)53-4132

新発田ガス・ショールーム  
くらすページ ☎(0254)20-2525  
営業時間 / 9:30~18:30 定休日 / 毎週水曜日  
新発田市富塚町1-17-6 (西新発田駅前)

ニコタンニュースは再生紙を使用しております

<http://www.nikotan.com>

## お引っ越しの 連絡はお早めに!

3月・4月は引越シーズンなので  
大変混み合います。  
お早めにご連絡  
お願い申し上げます。



### ガスをご使用になる時

(開 栓)

- ①ご入居者の住所・氏名・電話番号  
(アパート等はアパート名・部屋番号も)
- ②前入居者のご氏名 (わかる範囲で)
- ③いつからご使用になりたいのか?
- ④立会い者 **【必ず必要です】**

※ガス機器は「都市ガス 13A」  
表示のものをご使用ください。



### ガスのご使用を中止される時

(閉 栓)

- ①ご入居者の住所・氏名・電話番号  
(アパート等はアパート名・部屋番号も)
- ②料金番号またはお客様番号  
(領収書等で確認願います)
- ③いつガスを閉止したいのか?
- ④料金精算方法
- ⑤転居先の住所・連絡先

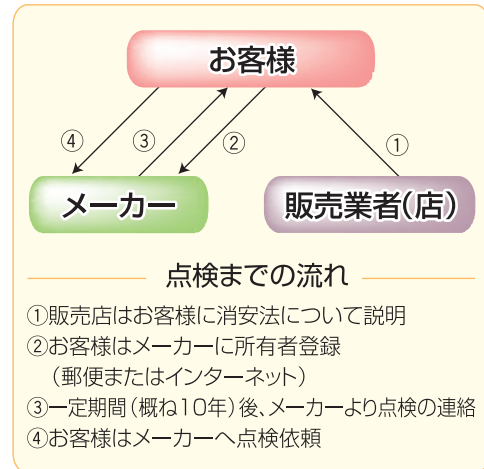


※お客様情報のお取り扱いについてはガス事業に関する  
目的以外での利用は致しません。

## お知らせ

本年4月1日より経年劣化による製品事故を未然に防止する為に「消費生活用製品安全法(消安法)」が改正されます。

一部の製品に対して、一定期間後、メーカーが点検(有償)を行うという制度です。



下記の対象製品を購入した場合は  
メーカーに所有者登録をしましょう。

### 対象製品

- 屋内式ガス瞬間湯沸器  
(都市ガス用、LPガス用)
- 屋内式ガスバーナー付風呂釜  
(都市ガス用、LPガス用)
- 石油給湯器
- 石油風呂釜
- 密閉燃焼式(FF)石油温風暖房機
- ビルトイン式電気食器洗機
- 浴室用電気乾燥機

詳しくは…

経済産業省 [www.meti.go.jp/](http://www.meti.go.jp/)  
のHPへ