

表紙のレシピ

鯖のからだ

材料

- 鯖……………1尾 (甘酢あん)
- 塩……………少々 ●酢……………大2.5
- 生姜汁……………小1 ●砂糖……………大4
- 酒……………大2 ●醤油……………大2.5
- ピーマン……………1個 ●鶏ガラスープ…100cc
- 黄パプリカ…1/2個
- 赤パプリカ…1/2個
- レタス……………1/2玉
- 片栗粉……………適宜

作り方

- ① 鯖は3枚におろし、一口大のそぎぎりにする。塩をふりかけ3分おき、水気をふき取り、生姜汁と酒をふりかけておく。水気をふき取り片栗粉をまぶす。
- ② ピーマンとパプリカは種を取り、1cm幅に切る。
- ③ レタスは一口大にちぎっておく。ねぎは4cm長さの千切りにする。
- ④ 揚げ油を140℃にあため、ピーマンとパプリカを素揚げする。揚げ油の温度を160℃に上げ、鯖を揚げる。
- ⑤ 甘酢あん調味料を鍋にあわせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 器に、③と④を盛り付け、⑤をかける。



nikotan news



- 原料費調整制度について
- 受講生募集
- 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
 くらすテージ ☎(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)

<http://www.nikotan.com>

ニコタンニュースは再生紙を使用しております

新発田ガス ショールーム

受講生募集

特別教室 特別な日を飾る 洋食ディナー

日時 12月22日(火)

AM10:00~PM1:00

- 講師 新潟調理士専門学校 坪井 康雄 先生
- 定員 16名
- 参加費 2,000円



- メニュー
- そば粉のクレープ
- 仔ひつじ肉のバイ包み焼き
- フリーツタイル

※写真はイメージです。

お申し込み・お問い合わせ

※詳しくは「くらすテージ」までご連絡ください。
 「くらすテージ」営業時間/AM9:30~PM6:30 ※水曜日定休日

☎0254-20-2525



各教室

応募多数の場合は
 抽選とさせていただきます。

11/26(木)
 受付締切

Kurastage ニュース

くらすテージ

新発田ガスショールーム
 くらすテージ2Fで
 開催致します。



カルチャー教室

貼るだけカンタン! クリスマスプレート作り

日時 12月13日(日)

PM1:00~(2時間程度)

- 講師 ポーセラッツリリオ 中村 喜恵子 先生
- 定員 12名
- 参加費 1,500円
- 作品 ツリー型のお皿にお好みの転写紙を貼ります。



絵柄が印刷されたたくさん
 の転写紙の中から好きな
 ものを選んで白いタイル
 に貼ります。
 貼付けるだけなので初め
 ての方でも絵心がない方
 でも(!?)完成度の高い作
 品が出来ます。

※写真はイメージです。

※当日、一旦預かり、焼き付けてから後日お渡しとなります。

羊毛フェルト教室

裁縫が苦手でも大丈夫!フワフワの羊毛を専用の針で
 ちくちくするだけでカワイイゆきだるまが作れます。

日時 12月3日(木)

AM10:00~(2時間程度)

- 講師 ☆IORI☆felt IORI先生
- 定員 10名
- 参加費 1,000円
- 作品 ふわふわ雪だるま



※写真はイメージです。

※このチラシは全て税込表示となっております。