

料理教室の

ごあんない

★募集期間・詳細につきましては★
12/7(月)折込みチラシをご覧ください。

初めの方は
特別料金で
参加できます。

旬の食材まるごと
クッキング

●受講日: 1/16 2/6 3/6
●講師: 吉田 奈美先生

初回メニュー
体の芯から暖まろう
白菜と大きな肉団子鍋
里芋のとも和え
青菜飯、おしるこ



家で作る簡単
手作りお菓子

●受講日: 1/9 2/13 3/13
●講師: 佐藤 知子先生

初回メニュー
和菓子を作ろう
蒸し栗羊かん
その他1品



～はじめての方でも大丈夫～
男性料理入門

●受講日: 1/23 2/20 3/20
●講師: 小林 歩先生

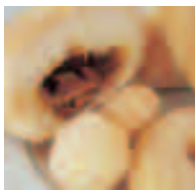
初回メニュー
冬の定番
メニューを作ろう
ぶり大根、春菊の煮ひたし
焼き厚揚げの葱じゃこせ



ふっくら
手作りパンを作ろう

●受講日: 1/30 2/27 3/27
●講師: 笹川 知恵子先生

初回メニュー
リングチーズパン
カキのチャウダー
その他1品



自分で調味料を調べて
お店のような中華の味!
チャイナダイニング

●受講日: 1/25 2/15 3/29
●講師: 渡辺 篤先生

初回メニュー
旬の鰯を中華で調理!
鰯のにんにく醤油煮込み
鰯と小松菜のスープ
大根とひき肉のさっぱり炒め



本格スイーツを
作ろう

●受講日: 1/18 2/22 3/29
●講師: 高橋 恭子先生

初回メニュー
寒い冬は
チョコでホッ!
ガトーショコラ
チョコマドレーヌ



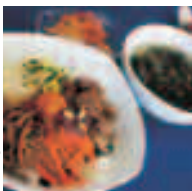
※料理の写真は、前回の教室で調理したものもあります。

冬だけの期間限定コース

知って味わう!
美食の韓国料理

●受講日: 1/12 2/9 3/9
●講師: 高橋 美奈子先生

初回メニュー
サムゲタン(高麗人参と鶏のスープ)
タランオユッケ(まぐろのユッケ)
ヘチナムル(切り昆布のナムル)



北イタリア、
冬のあったか料理

●受講日: 1/19 2/16 3/16
●講師: 横山 しのが先生

初回メニュー
ピエモンテスープ
(雑穀入りヘルシースープ)
牛肉のコレッタ
(牛肉カツのチーズはさみ焼き)
リンゴのフラン



おうちで洋食

●受講日: 1/26 2/23 3/30
●講師: 山井 英司先生

初回メニュー
野菜をたっぷり食べよう
サーモンと豆腐の焦がしバターソース
カボチャのスープ
リンゴとくるみのサラダ



共通事項

開講時間/10:00~13:00 (土曜お菓子は13:00~16:00まで)
定員/12~16名 (土曜お菓子は8名)

受講料

通常 各コース/4,500円

料理教室を初めて
ご利用の方 特別割引料金 各コース/3,000円

※詳しくは「くらすテージ」までお問合せください

お申し込み・お問い合わせ

電話にてお申し込み下さい。
「くらすテージ」営業時間/AM9:30~PM6:30 ※定休日/水曜日
◎年末年始のお休み 12/30(水)~1/4(月)

受講対象者

弊社の供給するガスをご利用いただいている方であれば
どなたでもお申し込みできます。

0254-20-2525

※全コース共、定員を超えた場合は、抽選とさせていただきますのでご了承ください。(後日、郵送にてご連絡させていただきます。)※定員に満たない場合もございます。※受付状況により、キャンセル待ちになる場合がございますのでご了承くださいませ。※お1人様3コースまでのお申し込みとなります。

※このチラシは、全て税込表示となっております

表紙のレシピ

照り焼き
ローストチキン

材料・分量

- | | |
|-----------------|--------------------|
| ● 骨付き鶏もも肉 4本 | ● 人参……………1本 |
| ● 酒……………50cc | ● バター……………大さじ1 |
| ● みりん……………50cc | ● 水……………ひたひた |
| ● 醤油……………50cc | ● 砂糖……………大さじ2 |
| ● はちみつ……………大さじ4 | ● 塩……………少々 |
| ● サラダ油……………少々 | ● エリンギ茸……………2本 |
| | ● ブロccoli……………1/2株 |
| | ● バター……………少々 |
| | ● 塩・胡椒……………少々 |

作り方

- 鶏もも肉は皮目にフォークなどで穴をあけ、骨にそって切り込みを入れて④で半日程漬けておく。鉄板にオープンシートやアルミホイル(ホイルの場合はサラダ油少々をぬる)をしてガス高速オープンで180℃で20分。電子オープンで200℃で20分~30分。
- 人参は食べやすい大きさに切り、水と⑥で煮汁がなくなるまで茹でてグラッセにする。エリンギ茸も食べやすい大きさに切り、バターソースにする。ブロッコリーも小房に分けて下茹でてしてから、バターソースにする。
- ①の肉を器に盛り、②の付け合せを飾る。



このレシピは
男性料理
入門の
教室で作りました。

生徒募集!!

男性料理入門 ちまたで話題のメンズクッキング

日時/1/23(土)・2/20(土)・3/20(土)
10:00~13:00

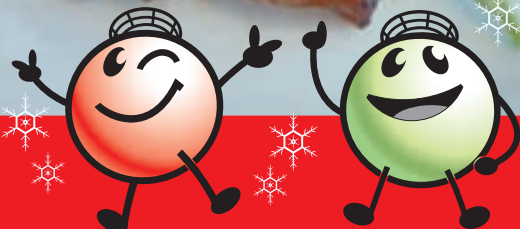
講師/小林 歩先生
定員/12名
受講料/4,500円

料理教室を初めてご利用の方
特別割引
料金 各コース/3,000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?

お問い合わせは、くらすテージまで

ニコタンニュースは再生紙を使用しております



- 年末あったがセール
- 料理教室のごあんない
- 原料費調整制度について
- 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)