

本格スイーツ

講師：瀬賀 智映子
受講日：7/28・8/11・9/29
定員：16名

初回メニュー
・ヨーグルトムース
・オレンジジュール

おうち中華

講師：渡辺 篤
受講日：7月休み・8/25・9/22
定員：16名

初回メニュー
・夏野菜たっぷり
・チャーシュー麺
・えびのサクサク揚げ
・たこの葱ソース

旬の食材まるごとクッキング

講師：吉田 奈美
受講日：7/5・8/2・9/6
定員：16名

初回メニュー
・夏野菜たっぷり
・つるりん冷しゃぶ
・なすとかぼちゃの
・ゴマ味噌炒め
・冷やし茶碗蒸し

簡単美味しい手作りお菓子

講師：佐藤 友子
受講日：7/12・8/9・9/13
定員：8名

初回メニュー
・夏のフルーツの
・シャルロット

男性料理教室

講師：小林 歩
受講日：7/19・8/30・9/20
定員：16名

初回メニュー
・鯔のたたき
・蒸し茄子の
・香味だれかけ
・五目きんぴら

夏に食べたいパン&ピザ

講師：笹川 知恵子
受講日：7/26・8/23・9/27
定員：12名

初回メニュー
・トマトパン
・ニース風サラダ

夜間料理教室 18:30~21:00 お料理教室

**夏のイタリア料理
ピネガー使いこなし術**

講師：横山 しのぶ
受講日：7/15・8/19・9/16
定員：16名

初回メニュー
・バブリカのカッパチーニ(ババ
・鶏肉とミニトマトの「ババ」風味
・玉ねぎのフリット添え
・チャンペローネ(お菓子)

**お家で和食タバス
~小皿料理のおつまみで気分いい~**

講師：高橋 美奈子
受講日：7/10・8/7・9/11
定員：16名

初回メニュー
・スベアリの黒胡麻焼
・小魚の南蛮酢
・チーズ・ポテサラ
・ひとくち生寿司

申込み締切日：6月30日(月)

上記の料理教室について

開講時間/10:00~13:00(土曜お菓子は13:00~16:00まで)
受講料/各コース 4,500円(中華コースは3,000円)

【共通事項】料理教室を初めてご利用の方(コース並びに1DAY教室未経験の方)
初めての方はコースを3,000円で受講出来ます。(中華は2,000円)

※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開催し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。

お申し込み・お問い合わせ

受講対象者 電話又はホームページにてお申し込み下さい。

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出来ます。(ただしカルチャークラスを除く)

0254-20-2525
<http://www.nikotan.com>

1DAY料理教室 親子で一緒に♪ **食の循環のまち 新発田**

「たなばたランチ」をつくらう!

日時：7月6日 10:00~13:00
講師：新発田市栄養士
定員：小学生の親子8組(抽選)
受講料：800円

メニュー
・たなばたすしケーキ(押し寿司)
・アスパラガスのごまチーズあえ
・フルーツアイス

2DAY料理教室 **本格和食 南蛮海老しんじょう揚げ**

日時：7月17日 10:00~13:00
講師：高山 廣伸
定員：16名(抽選)
受講料：1,500円

メニュー
・本場むつとろ南蛮海老しんじょうの揚げ
・簡単夏野菜の揚げ浸し
・梅干しと塩昆布の土鍋ご飯

3DAY料理教室 夏休み **親子で楽しくスイーツレッスン**

日時：7月27日 10:00~12:30
講師：佐藤 友子
定員：小学3年生以上の親子8組(抽選)
受講料：1,500円

メニュー
・ホットケーキミックスを使った
・ケーキ・サレ
・マンゴープリン

4カルチャー教室 **子供から大人まで楽しめるキラ可愛デコレーション**

夏の思い出に可愛いフォトフレームを作りませんか?
好きなストーンを張り付けてオリジナルフォトフレーム(判)を作ります。

日時：7月13日 10:00~11:30
講師：大竹 幸子
定員：18名(抽選)
受講料：500円

参加者にはストーンのプレゼント有り

7月の実演会 **ビタミンたっぷり 美肌スムージーを作ろう**

日時：7月20日 10:00/11:00~12:00
20日/14:00~15:00
家庭料理さちこ
講師：園田 幸子
定員：16名(抽選)
参加費：無料

メニュー
・美肌スムージー
・フレンチトーストのクロックムッシュ
・フレンチトースト塩キャラメルソース

チュン チョン

春川の冷やし蕎麦

材料・分量 (4人分)

- 豚ひき肉.....200g
- ごま油.....大さじ1
- そば(乾麺).....320g
- ミニトマト.....4個
- みょうが.....2個
- きゅうり.....1/2本
- <A>
・コチュジャン.....大さじ1/2
- ・おろしにんにく.....少々
- ・醤油・酢.....各大さじ4
- ・粉唐辛子.....小さじ2
- ・水あめ.....大さじ2
- ・砂糖.....大さじ3
- ・すりごま.....大さじ1と1/2

作り方

- ①鍋に、ごま油と挽き肉を入れて火にかけ、中火で炒める。ほぼ、火が通ったら<A>をからめる。
- ②トマトはヘタを取り縦半分に切る。みょうがときゅうりは千切りにする。
- ③たっぷりの熱湯でそばをゆで、冷水にとり、ザルにあげて器に盛る。その上に①の肉味噌をかけ、トマト、みょうが、きゅうりをのせる。

午後8時まで

ガス器具の調子が悪い時など、ご遠慮なくお電話ください。

修理サービスやってます。
土、日、祝日は除きます。

2014 ニコタン&モモタンパズル

左のパズルシールを5月号の台紙に貼って、10月に開催のガス展会場へお持ち下さい。

お楽しみニコタンモモタングッズプレゼントします。

2014年6月号



nikotan news

平成26(2014)年6月号

6/19は「食育の日」

第8回 全国親子クッキングコンテスト
募集開始です。



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>