

Kurastage 受講生募集

募集期間・詳細につきましては3/10(木)折込みチラシをご覧ください。

月曜日	本格スイーツ	
	●講師：瀬賀 智映子	4月 パナナシフォンケーキ
木曜日	おうちで中華	
	●講師：渡辺 篤	4月 筍一本使い切り 筍入りふわふわかに玉
金曜日	おうちでおいしい韓流ごはん	
	●講師：高橋 美奈子	4月 春の彩り ワンプレート・ビビンバ
土曜日	旬食でカジュアルランチ	
	●講師：吉田 奈美	4月 スコップコロケと春サラダ
	簡単美味しい手作りお菓子	
	●講師：佐藤 友子	4月 春のフルーツタルト
	季節の和食	
	●講師：小林 歩	4月 筍とつくねの煮物

お申し込み・お問い合わせは
「くらすテージ」まで電話にてお申し込み下さい。

0254-20-2525

「くらすテージ」営業時間/AM9:30～PM6:30 ※定休日/水曜日

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。

お申し込みメ切り
3/28(月)まで

4月の実演試食会の案内は裏表紙をご覧ください。

1DAY 料理教室 **家庭で実践！春菜膳講座**
～抗アレルギーと抗ストレス～

薬膳の知恵で、新陳代謝が促される目覚めの季節を健やかに過ごす秘訣を学びます。

●日時：**4月10日(日)**
10:00～14:00
国際薬膳教育師
高津菜膳料理教室主宰

●講師：**高津 もろみ**

●定員：16名(抽選)

●受講料：1,000円

※画像はイメージです。

メニュー
・杏餅鶏・山菜の甘酒浸し
・枸杞餃子・白木耳の紅麹味噌汁
・向日菜の種トレッシングのサラダ
・山参入りアロス・コンレチェ(デザート)

2DAY 料理教室 **カスタードクリームから作る 手作りクリームパン教室**

●日時：**4月23日(土)**
10:00～13:00

●講師：**笹川 知恵子**

●定員：12名(抽選)

●受講料：1,000円

3 カルチャー教室 **新鮮な魚の見分け方**
地産地消、新発田を取り巻くお魚事情

●日時：**4月21日(木)**
11:00～12:30
鯉魚水鳥 地物販売部主宰

●講師：**水島 大介**

●定員：16名(抽選)

●受講料：500円

・目利きのポイント
・さばき方の実演
・試食

4 カルチャー教室 **食養生セミナー**
薬剤師が伝える
～薬に頼りすぎない生活～

●日時：**4月24日(日)**
10:00～11:30
日本食療法師協会
食養生コーディネーター

●講師：**村田 美奈子**

●定員：16名(抽選)

●受講料：500円

※健康を維持するためには何をどのように食すればいいのかわかるという東洋医学をベースとした体と心を整える体験学習です。

日本食療法師協会

※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

苺のミルクレープ

材料・分量(2台分)

(クレープ生地)	(カスタードクリーム)
●薄力粉……………150g	●牛乳……………400g
●グラニュー糖…38g	●卵黄……………4個
●塩……………少々	●グラニュー糖…40g
●全卵……………3個	●バニラビーンズ 1/4本
●卵黄……………3個	●薄力粉……………32g
●生クリーム…70g	●グラマンニエ 小さじ1
●牛乳……………280g	(ホイップクリーム)
●バニラオイル…少々	●生クリーム…300g
●バター……………25g	●グラニュー糖…30g
	●苺……………20粒

作り方

- ①(クレープ生地)を作る。
ボールに薄力粉・グラニュー糖・塩を入れて泡立て器で混ぜる。全卵・卵黄・生クリーム・牛乳・バニラオイル・溶かしバターの順で加えて混ぜ、こす。温めたフライパンに油を薄くし、生地を焼く。
- ②(カスタードクリーム)
鍋に牛乳・バニラのさやを入れ沸騰直前まで温める。ボールに卵黄・グラニュー糖を入れてすり混ぜ、薄力粉を加えて混ぜる。卵黄に牛乳を入れて混ぜ、こしながら鍋に戻して強火で一氣にたく。ボールに移し、氷水にあてて冷ます。
- ③(ホイップクリーム)
生クリーム・グラニュー糖をボールに入れ、氷水にあてながら8分立てにする。
- ④クレープ生地にカスタードクリーム・ホイップクリームを交互に塗り、途中でスライスした苺をサンドし、重ねていく。ホイップクリームを絞り、苺を飾る。



新発田ガス

新発田支店 ☎(0254)22-4181
中条支店 ☎(0254)43-4181
村上出張所 ☎(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