

月曜日	本格スイーツ	
	●講師: 瀬賀 智映子	7月 レモンマドレーヌ
	●受講日: 7/25・8/22・9/26	8月 マンゴープリン
	●定員: 16名	9月 レーズンサンド
火曜日	家庭で簡単洋食	
	●講師: 山井 英司	7月 トマトと焼きなすの冷製パゲティ
	●受講日: 7/26・8/23・9/27	8月 洋食屋さんのジューシーハンバーグ
	●定員: 16名	9月 鶏肉のハムチーズサンドのパン粉焼き
金曜日	旬食でカジュアルランチ	
	●講師: 吉田 奈美	7月 夏野菜のムサカ(野菜のラザニア)
	●受講日: 7/15・8/5・9/16	8月 牛肉とトマトと卵の炒め物
	●定員: 16名	9月 秋鮭ときのこの南蛮漬
土曜日	アジア・カレー紀行	
	●講師: 高橋 美奈子	7月 タイ編 ケンキョーワーン(豚肉と茄子のグリーンカレー)
	●受講日: 7/22・8/26・9/23	8月 ベトナム編 プンカレー(鶏肉カレー汁・フン・グット)
	●定員: 16名	9月 インド編 キーマカレー(ひき肉のスパイスカレー)
火曜日	簡単美味しい手作りお菓子	
	●講師: 佐藤 友子	7月 プティパブリレスト
	●受講日: 7/9・8/27・9/10	8月 パンプキンレアチーズ
	●定員: 8名	9月 モカロール
火曜日	季節の和食	
	●講師: 小林 歩	7月 鰯のめた鰯のつみれ汁
	●受講日: 7/16・8/20・9/17	8月 香り野菜たっぷり鰯のたたき丼
	●定員: 16名	9月 なすとオクラの香り揚げ浸し

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。

※このチラシは、全て税込表示となっております

1 DAY 料理教室

夏に作る ちょー簡単 どうふメニュー

●日時: 7月10日 10:00~13:00
京ヶ瀬豆腐 まめ工房と

●講師: 伊藤 玲子

●定員: 16名(抽選)

●受講料: 1,000円

メニュー
・とうふしゅうまい・白和え
・冷奴にあう濃厚ごまだれ・じゃがいも冷製スープ



2 DAY 料理教室

夏野菜で暑さに勝つ!!

●日時: 7月12日 10:00~13:00
藤屋食堂

●講師: 佐藤 義則

●定員: 16名(抽選)

●受講料: 1,000円

メニュー
・夏野菜と鶏のスープカレー・ニース風サラダ
・丸ごとトマトの炊き込みごはん・バナナのムース



3 カルチャー教室

お盆前の 楽しいお掃除のススメ

手作り重曹水を作ってお掃除のコツを学びましょう

●日時: 7月31日 10:00~12:00
S・Oサービス ナチュラルクリーニング

●講師: 小野塚 順子

●定員: 16名(抽選)

●受講料: 500円



7月の 実演試食会

季節の保存食 ~トマトのソース保存とその活用レシピ~

●日時: 7月24日 10:00~11:30
料理研究家 ハーブインストラクター

●講師: 石田 恭子

●定員: 16名(抽選)

●参加費: 無料



トマトソース&ピクルス

表紙のレシピ

アスパラガスと いかのねぎソース

材料・分量(4人分)

- アスパラガス 170g
- 酒 少々
- いかに 2杯
- 塩・サラダ油 少々
- サラダ油 大1
- 醤油 大2
- 胡麻油 大1
- 酒 大1
- 長葱 みじん 大3
- 水 大1
- しょうが みじん 大1
- 砂糖 小1
- にんにく みじん 小1
- 塩 少々
- 胡椒 少々

作り方

- ①アスパラガスは、はかまをとり、根元は皮をむき、2等分にする。
- ②いかは、はらわたを取り、胴の部分は皮をむく。表面に切込みを入れて切る。あしは4等分にする。エンペラーも皮をむき、表面に切込みを入れる。酒をふっておく。
- ③鍋に湯をわかし、沸騰したら塩とサラダ油を入れてアスパラをゆでる。アスパラがゆで上がる直前にいかも加え、さっと火を通し、ザルに上げ水気を切る。
- ④鍋にサラダ油と胡麻油、長葱、しょうが、にんにくを入れ炒める。香りがしてきたら調味料を入れ煮立てる。
- ⑤③を器に盛りつけ、④をかける。

nikotan news ニコタンニュース

平成28(2016)年 6 月号




nikotan&momotan ニコタン&モモタン

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)

2016 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。全ての方に《お楽しみニコタングッズ》をプレゼントします。

2016年 6月号