

**1 1DAY 料理教室**

**食欲の秋、自宅で美味しくイタリアン!**

・日時: **9月5日(月)** 10:00~13:00

ラ・ジェンマ オーナーシェフ La Gemma

・講師: **菊池 正史**

・定員: 16名(抽選)

・受講料: 1,000円

**メニュー**

- 自家製ハーブソーセージとたくたくパロッキリーのスパゲッティ
- きのこ入りイタリア風オムレツ
- マCHEDニア (イタリア季節のフルーツポンチ)



**2 カルチャー教室**

**バーベキューを最高に楽しむコツ!**  
~用具・調理・マナー&試食付~

・日時: **9月4日(日)** 10:00~11:30

新潟バーベキュー協会 会長

・講師: **須田 和行**

・定員: 10名(抽選)

・受講料: 1,000円



**受講生募集**

**3 カルチャー教室**

**キラキラ アロマチャーム作り**

ビーズやストーンを使って作るオリジナルチャーム作り教室

・日時: **9月25日(日)** 10:00~12:00

Casfe Aromas Oil Treatment AEAJ認定アロマインストラクター

・講師: **神田 のり子**

・定員: 12名(抽選)

・受講料: 1,000円

※小さいお子様は保護者同伴者

アロマの香りを閉じ込めたガラス瓶をつけて自分だけのオリジナルチャームを作ります。



**9月の実演試食会**

かんたん! 美味しい! **3種のオイルおにぎり**

・日時: **9月22日(木祝)** 10:00~11:00

家庭料理教室さちこ主宰

・講師: **園田 幸子**

・定員: 16名(抽選)

・参加費: 無料

**メニュー**

- 【ゴマ油】みそおにぎり
- 【えごま油】塩昆布おにぎり
- 【オリーブ油】チーズしょう油おにぎり



**表紙のレシピ**

**鶏の唐揚げ 薬味ソースかけ**

- 材料・分量(4人分)**
- 鶏もも肉.....1枚
  - 醤油.....大2
  - 塩・胡椒.....少々
  - 砂糖.....大3
  - 片栗粉.....適宜
  - 水.....大1
  - 長葱.....1/3本
  - 鶏がらスープ少々
  - 生姜.....1片
  - 酢.....大3
  - みょうが.....1個
  - 胡椒.....少々
  - 大葉.....5枚
  - 胡麻油.....小1
  - トマト.....1個
  - ラー油(あれば)小1
  - レタス.....2枚

- 作り方**
- ①長葱・生姜・みょうがは粗みじん切りにしてみょうがは水にはなす。
  - ②トマトは半分を薄切りにし、半分は5mm角に切る。
  - ③レタスは食べやすい大きさに切り、水にはなす。
  - ④調味料を合わせて、①・トマト角切りを入れる。
  - ⑤鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、下味をつけて片栗粉をまぶす。
  - ⑥160℃の揚げ油で⑤をカリッと揚げる。
  - ⑦皿にレタスを敷き、トマトを飾り⑥を盛り、④をかける。仕上げにちぎった大葉を添える。

**nikotan news** ニコタンニュース

平成28(2016)年 **8** 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  
くらすステージ ☎(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 8月号**

<http://www.nikotan.com>

お申し込み・お問い合わせは  
「くらすステージ」まで電話にてお申し込み下さい。  
**☎0254-20-2525**  
「くらすステージ」営業時間/AM9:30~PM6:30 ※定休日/水曜日  
※このチラシは、全て税込表示となっております

受講対象者  
新発田市、胎内市、村上、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  
**8/27(土)**  
まで