

1 1DAY 料理教室
**ワンプレートで初夏の
エスニックランチ♪**

・日 時: **6月9日金**
10:00~13:00
Cooking studio M
・講 師: **高橋 美奈子**
・定 員: 16名(抽選)
・受講料: 1,000円



※画像はイメージです。

2 夜間 1DAY 料理教室
**タレカツ丼
定食**

・日 時: **6月15日木**
18:30~21:00
新潟調理師専門学校 副校長
・講 師: **吉田 奈美**
・定 員: 16名(抽選) **新潟名物**
・受講料: 800円



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
※このチラシは、全て税込表示となっております

受講生募集

3 1DAY 料理教室
**洋風ランチ
え〜〜とうふ?**

・日 時: **6月18日金**
10:00~13:00
京ヶ瀬豆富 まめ工房いとう
・講 師: **伊藤 玲子**
・定 員: 16名(抽選)
・受講料: 1,000円



4 1DAY 料理教室
**スパイスで楽しむ
休日のカレー**

・日 時: **6月25日金**
10:00~13:00
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)
・受講料: 1,000円



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
5/30(火)
まで

|| 今月のレシピ ||

**アスパラの
浸し梅磯辺風味**

材料・分量(4人分)

- ・アスパラ.....2束
- ・鶏ささ身.....1本
- ・塩・酒.....各少々
- ・焼海苔.....1/2枚
- ・出汁.....80cc
- ・みりん.....大さじ1
- ・醤油.....小さじ2
- ・梅干し.....1個

作り方

- ①鶏ささ身は筋を取り、観音開きにして塩・酒をふり電子レンジに2分~3分位かける。冷めたら大きめにほぐす。梅干しは包丁でたたく。
- ②小鍋に出汁・調味料・梅干しの種を入れて沸騰させ、冷ます。冷めたら梅干しを入れる。
- ③アスパラは根元5cm位の皮を薄くむき、1cm厚さの斜めに切る。熱湯で茹でて水にはなす。
- ④ボウルに②・アスパラを入れてしばらく浸ける。
- ⑤食べる直前にささ身を加え、器に盛り付けてちぎった海苔を添える。

夜間修理サービスのご案内

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、日は除きます。



新発田ガス
本 社 ☎(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)