

実演
試食会

秋の食材で
身体を元気にする
簡単メニュー

最新コンロを使った簡単レシピをご紹介します。
講師が作り方を実演し、その後少しずつご試食を
していただきます。※料理教室ではございません。



日時 9月10日(日)

10:30~11:30

講師 ゆるりナチュラルライフ
溝口 美代子

定員 16名(抽選)

参加費 無料

メニュー

- ・免疫力アップをサポート
「色々キノコとジュンペーソースのブルスケッタ」
- ・冷え性さんにおすすめ
「ジンジャー風味のココアプリン」

講師紹介

ゆるり
ナチュラルライフ
溝口 美代子

リラックス、美、健康、食をテーマと
したセルフケアのイベント、講座
を開催。英国ITECアロマセラピスト、
新潟市花育マスター等として
活動中

カルチャー
教室 貼るだけカンタン!
ポーセラーツ教室

～オリジナルハロウィンプレートを作ろう～



※画像はイメージです。

ポーセラーツとは?

真っ白な器にお好きな転写紙で彩り、絵を
描くのが苦手な人でもオシャレで可愛い
オリジナルの作品がカンタンに作れます。

日時 9月24日(日)

10:00~12:00

講師 ポーセラーツリリ
インストラクター
中村 喜恵子

定員 10名(抽選)
小学生以上参加可

受講料 500円

作品: 約直径15.4cm×高さ2.3cm

※当日、一旦お預かりし、焼きつけてから後日お渡しとなります。

講師紹介

ポーセラーツリリ
中村 喜恵子

自宅で週1、2回教室を開催。
日本ヴォーグ社認定
ポーセラーツインストラクター
第8回日本ヴォーグ社
ポーセラーツコンクール優秀賞受賞



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

8/31(木)
まで

豚しゃぶと夏野菜の
カレーうどん

材料・分量(4人分)

- ・うどん……………4玉
- ・豚肉(しゃぶしゃぶ用)……………200g
- ・貝割れ菜……………1パック
- ・オクラ……………4本
- ・温泉卵……………4個
- ・ミニトマト……………4個
- ・水……………4カップ
- ・酒……………1カップ
- ・塩……………小さじ1
- ・玉葱……………100g
- ・トマト……………1個
- ・醤油……………大さじ2
- ・塩……………少々
- ・カレールー……………40g

作り方

- ①鍋にAを入れる。煮たら豚肉を茹
でて取り出す。
- ②玉葱は薄切りにする。トマトは角切りに
する。
- ③①の茹で汁の灰汁を取り②を入れて5分
くらい煮る。カレールーを加えて溶かし、
醤油と塩を入れて味をつけて冷ます。
- ④貝割れは2等分に切る。オクラは茹でて
2等分に切る。ミニトマトは半分に切る。
- ⑤うどんは茹でて冷水で洗う。
- ⑥器に⑤・③を入れて④・温泉卵をのせる。



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)

http://www.nikotan.com



左のパズルシールを6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!

2017年8月号