

本格スイーツ

- 講師：瀬賀 智映子
- 受講日：4/24・5/22・6/26
- 定員：16名

**おうちで中華
～麺とご飯に挑戦～**

- 講師：渡辺 篤
- 受講日：4/17・5/15・6/19
- 定員：16名

**ふっくら手作りパンと
手軽な料理**

- 講師：笹川 知恵子
- 受講日：4/27・5/25・6/22
- 定員：12名

簡単美味しい手作りお菓子

- 講師：佐藤 友子
- 受講日：4/8・5/13・6/10
- 定員：8名

季節の和食

- 講師：小林 歩
- 受講日：4/15・5/20・6/17
- 定員：16名

夜間料理教室 18:30～21:00

イタリアカラーの春料理

- 講師：横山 しのぶ
- 受講日：4/18・5/16・6/20
- 定員：16名

申込み締切日：3月30日(木)

上記の料理教室について
開講時間／10:00～13:00
(土曜お菓子は13:00～16:00まで)
受講料／各コース 4,500円

※料理教室を初めてご利用の方3,000円(コース並びに1DAY料理教室未経験の方)
※全コース共、定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます。
※定員に満たない場合開催しない場合もございます。
※お1人様3コースまでのお申し込みとなります。

お申し込み・お問い合わせ

電話又はホームページにてお申し込み下さい。
0254-20-2525
<http://www.nikotan.com>

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。

**1 DAY
料理教室**

**春野菜DE
洋食MENU**

● 日時：**4月10日** 10:00～13:00

新潟調理師専門学校

● 講師：**山井 英司**

● 定員：16名(抽選)

● 受講料：1,000円

メニュー

・春キャベツとベーコンの和風パスタ
・新じゃがのジャーマンポテト
・新玉葱のポタージュ



※画像はイメージです。

**2 DAY
料理教室**

**新潟名物
笹団子&ちまき**

手作り美味しうたきましよう～

● 日時：**4月22日** 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

メニュー

・笹団子&ちまき
・山菜の炒めもの



**3
カルチャー
教室**

**やさしい
高齢者の食事**

講座を中心に実技も学べる教室です。

● 日時：**4月9日** 10:00～13:00

介護食指導員
(新潟調理師専門学校 副校長)

● 講師：**吉田 奈美**

● 定員：16名(抽選)

● 受講料：1,000円

メニュー

・やわらかつくね
・簡単ポタージュ



※画像はイメージです。

春のおすし

材料・分量(4人分)

- 米……………2カップ
- 水……………2カップ
- 昆布……………5cm
- *合わせ酢
- 酢……………大3
- 砂糖……………大2
- 塩……………小1
- 干し椎茸……………3枚
- かんぴょう……………10g
- 人参……………50g
- れんこん……………50g
- 椎茸戻し汁 ひたひた
- a { ● 砂糖……………大2
- ● 醤油……………大2
- 海老……………8尾
- b { ● 酒……………大1
- ● 塩……………少々
- 卵……………2ヶ
- c { ● 砂糖……………小2
- ● 塩……………少々
- さくらでんぶ 適宜
- 菜の花……………適宜

作り方

- ①米はといで分量の水を入れ30分浸水させる。昆布を入れ、普通に炊き上げる。
- ②干し椎茸は水で戻しせん切りにする。かんぴょうは塩少々でもみ、水に入れ戻し、2cm長さに切る。人参はせん切り。れんこんはいちょう切りにする。
- ③鍋に②を入れ、椎茸の戻し汁を入れて、火にかける。aの調味料を入れて煮含める。
- ④海老は背わたを取り、鍋に入れ、ひたひたの水とbの調味料を入れて海老に火が通るまで煮る。そのまま冷まし殻をむく。
- ⑤卵は割りほぐし、cの調味料を入れて炒り卵を作る。
- ⑥菜の花は茹でておく。
- ⑦炊き上がったご飯に合わせ酢を入れすし飯を作る。③を混ぜ合わせ器にもり、④⑤⑥を飾る。



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

くらすてーじ ☎(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)

夜間修理サービスのご案内



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います。
土、日、祝日は除きます。

