

# 3期(8・9月生)受講生募集

新発田ガス ショールーム Kurastage  
くらすテージ

今月のレシピ

nikotan news ニコタンニュース  
平成29(2017)年7月号

## 本格スイーツ

新潟調理師専門学校

- 講師: 瀬賀 智映子
- 受講日: 8/28・9/25
- 定員: 16名(抽選)

メニュー 8月 ヨーグルトパフケーキ  
9月 ぶどうのタルト

## 家庭で簡単洋食

新潟調理師専門学校

- 講師: 山井 英司
- 受講日: 8/24・9/28
- 定員: 16名(抽選)

メニュー 8月 夏野菜サラダスパゲティ  
鶏むね肉のカレーピカタ 他  
9月 サーモンとキノコのクリーム煮  
カボチャとモッツァレラのカプレーゼ風 他

## 季節の和食

新潟調理師専門学校

- 講師: 小林 歩
- 受講日: 8/26・9/16
- 定員: 16名(抽選)

メニュー 8月 牛肉の南蛮漬け  
ゴーヤとさば缶のカレーマヨ  
蒸し茄子の和えサラダ  
9月 たたき蓮根の揚げ焼き  
鶏レバーの塩だれ和え  
舞茸のおこわ風

申込み締切日: 7月29日(土)

上記の料理教室について 開講時間/10:00~13:00  
受講料/各コース 3,000円

※料理教室を初めてご利用の方2,000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。  
(後日、郵送にてご連絡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。

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、どなたでも申込みできます。

## 食の循環のまち 新発田 作って楽しい♪食べておいしい♪ 夏休み親子料理教室

料理が初めての子も大丈夫♪  
夏休みの楽しい思い出を作りましょう。

- 1 3・4年生対象
- 日時: 8月6日(日)  
10:00~13:00  
新潟調理師専門学校
  - 講師: 渡辺 篤
  - 定員: 8組(抽選)(小学3・4年の親子)  
お父さんの参加大歓迎!
  - 受講料: 800円

メニュー  
・ジャージャー麺  
(手打ちうどん)  
・フルーツ杏仁豆腐  
・先生が作る本格中華1品



- 2 1・2年生対象
- 日時: 8月19日(土)  
10:00~13:00
  - 講師: 新発田市教育委員会  
栄養士
  - 定員: 8組(抽選)(小学1・2年の親子)  
お父さんの参加大歓迎!
  - 受講料: 800円

メニュー  
・とうもろこしごはん  
・給食のミネストローネ  
・手作りチキンナゲット  
・ハニーマスタードとBBQソース  
・夏のフルーツ&カクテルゼリーソーダ



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

## 茄子とオクラの 揚げ浸し

材料・分量(4人分)

- 茄子.....4本
- オクラ.....8本
- プチトマト.....4個
- サラダ油.....大さじ3
- 水.....200cc
- 出汁の素.....小さじ1/3
- 醤油.....大さじ2
- みりん.....大さじ2
- 柚子胡椒.....小さじ1/2
- かつお節.....少々

作り方

- ①茄子はへたを落とし、縦4等分に切る。  
オクラはへたとがくを取り除く。  
プチトマトはへたを取る。
- ②小鍋に水・出汁の素・醤油・みりんを入れて沸かす。ボウルに移して柚子胡椒を加える。
- ③フライパンにサラダ油大1をあたため、オクラ・プチトマトを炒めて②に入れる。
- ④サラダ油大2を足して茄子を揚げ焼きにする。②に加えて30分以上浸ける。
- ⑤器に盛り付け、かつお節を添える。

## 2017 ニコタン&モモタンパズル



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。

お楽しみニコタングッズ  
プレゼント!

2017年7月号

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