

月曜日	メインメニュー	おうちで中華 ～夏の中華麺レシピ～	7月 トマトオムレツ のせ冷やし中華 8月 なすのスパイシー あんかけそば 9月 海鮮焼きそば
		●講師: 渡辺 篤 ●受講日: 7/30・8/27・9/10 ●定員: 16名	
火曜日	メインメニュー	たのしい クッキング♪	7月 夏野菜で元気メニュー ～豚肉グリル&絶品ダレ～ 8月 盛夏のお寿司パーティー ～3重なり寿司&くしらの味噌汁～ 9月 秋彼岸のおもてなし ～煮しめ&おはぎ～
		●講師: 高橋 美奈子 ●受講日: 7/10・8/7・9/4 ●定員: 16名	
金曜日	メインメニュー	夏を 食べつくしましょう!!	7月 きゅうりが主役 きゅうりと豚肉の炒め物 おろしきゅうりの和え物 8月 トマトが主役 トマトのカリッパンスのソーテー トマトの炊き込みご飯 9月 なすが主役 なすのかばやき丼 なすのかき揚げ
		●講師: 吉田 奈美 ●受講日: 7/13・8/10・9/14 ●定員: 16名	
土曜日	メインメニュー	季節の和食 ～魚を美味しく食べるメニュー～	7月 豆鮎の レモン南蛮漬け 8月 メ鯛の梅肉かけ 9月 帆立とはんぺんの 変わり焼き
		●講師: 小林 歩 ●受講日: 7/21・8/18・9/15 ●定員: 16名	
	メインメニュー	簡単美味しい 手作りお菓子	7月 アスパラマフィン& パイナップルマフィン 8月 モカマーブル チーズケーキ 9月 あんこを使った パウンドケーキ
		●講師: 佐藤 友子 ●受講日: 7/14・8/11・9/8 ●定員: 8名	

申込み締切日: 6月29日(金)
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。
(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。
※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。

1DAY 料理教室 横山先生のキムチ教室

水オイキムチを作ろう

●日時: 7月22日(日) 10:00～13:00
味育協会プロフェッショナル
●講師: 横山 しのぶ
●定員: 16名(抽選)
●受講料: 1,000円
※当日は先生がご用意したキムチをご飯と
鰹のスープと一緒にご試食。作ったオイ
キムチはお持ち帰りいただきます。



2 1DAY 料理教室 基本の

レアチーズケーキ

定番お菓子を自信を持って作れるようになります。

●日時: 7月26日(木) 10:00～13:00
●講師: 笹川 知恵子
●定員: 8名(抽選)
●受講料: 1,000円

他メニュー
タピオカココナツミルク

※作ったレアチーズケーキはお持ち帰りとなります。



※画像はイメージです。

3 1DAY 料理教室 絶品

フレンチトースト

ホテルライクな朝食でいつもと違う朝を迎えよう

●日時: 7月27日(金) 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

他メニュー
・野菜たっぷりミネストローネ
・朝にぴったりフルーツのサラダ



※このチラシは、全て税込表示となっております

🍴 今月のレシピ 🍴

ミートパイ

材料・分量(3人分)

- 牛ひき肉……………150g
- 玉ねぎ(みじん切り)……………1個
- 塩……………小さじ1/3
- 胡椒……………少々
- トマトケチャップ……………大さじ1
- ナツメグ……………少々
- 市販のパイシート……………2枚
- レタス……………2枚
- トマト……………1個
- クレソン……………4本

作り方

- ①玉ねぎをよく炒め、塩胡椒し、冷ましておく。ひき肉に炒めた玉ねぎとケチャップを混ぜ合わせる。
- ②パイシートを2枚合わせて、めん棒で延ばし、①のをせる。他のパイシート2枚も合わせて延ばし、肉の上にかぶせる。
- ③溶き卵を塗り、190℃のオーブンで約30分焼く。

台所のレンジフードの
入替も当社におまかせください。

最新のレンジフードはお手入れラクラク。
お気軽にお問い合わせください。




nikotan ニコタンニュース

平成30(2018)年 6 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)