

食とみどりの新発田っ子プラン

作って楽しい 食べておいしい
夏休み親子料理教室

主催 新発田市教育委員会

料理が初めての子ども大丈夫！
夏休みの楽しい思い出を作りましょう。

3・4年生対象

③

- 日 時: **8月25日(土)**
10:00~13:00
トラットリア・オラ・ハラクチェ
- 講 師: **長澤 彩子**
- 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

- ・夏野菜ピザ
- ・ピシソワーズ
(じゃがいもの冷製スープ)
- ・クリーミーチーズプリン



④

カルチャー
教室

癒しのお花インテリア
ハーバリウムを作ろう

最近話題の「植物標本」ハーバリウム。沢山の花材の中から自由に選んでオリジナル作品を作りましょう♪

- 日 時: **8月26日(日)**
10:30~11:30
日本フラワーデザイナー協会 NFD講師
うすき
- 講 師: **白杵 ひとみ**
- 定 員: 16名
(抽選)
- 受講料: 1,000円



※ハーバリウムの100mlボトルを1本作成
(当日、3種類のボトルよりお選びいただけます)
※お子様(小学1年生以上)のご参加もOKです!

※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

①

1DAY
料理教室

**SUNDAY
パスタ!!**

生地から作るボローニャ 薔薇のパスタ

- 日 時: **8月19日(日)**
10:00~13:00
イタリア料理研究家
- 講 師: **横山 しのぶ**
- 定 員: 16名(抽選)
- 受講料: 1,000円



他メニュー

・豚ヒレ肉のオレンジ風味 ・レンズ豆の温かいサラダ

②

1DAY
料理教室

夏にぴったり
**ママレードの
シフォンケーキ**

- 日 時: **8月23日(木)**
10:00~13:00
- 講 師: **笹川 知意子**
- 定 員: 8名(抽選)
- 受講料: 1,000円



※写真はイメージです

他メニュー

・グレープフルーツゼリー

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

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

**7/30(月)
まで**

今月のレシピ

マーボーナス

材料・分量(4人分)

- なす……………4本
- サラダ油…大さじ2
- 赤ピーマン…1/2ヶ
- 黄ピーマン…1/2ヶ
- 緑ピーマン…1/2ヶ
- 豚挽き肉…120g
- 葱みじん…1/2本
- 生姜みじん…少々
- にんにくみじん…少々
- 鶏ガラスープ 150cc
- 醤油…大さじ4
- 酒…大さじ3
- 砂糖…大さじ2.5
- 豆板醤 小さじ1/3
- 水溶き片栗粉…適宜
- 胡麻油…小さじ1

作り方

- ①なすは縦8等分に切り水にはなす。
ピーマンは縦1cm幅に切る。
- ②なすは耐熱皿にいれてラップをかけ、
2分30秒加熱する。
- ③フライパンにサラダ油をあたためて、
水気をふいた②をいれ焼き色を付ける。
皿に取り出しておく。残った油でピー
マンを炒める。
- ④③のフライパンに挽き肉を入れて火が
通ったらにんにく・生姜を入れて炒め
る。③を戻して葱を入れ、aを加える。ひ
と煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみ
をつける。最後に胡麻油をたらす。

**nikotan
news** ニコタンニュース

平成30(2018)年 7 月号



新発田ガス

本 店 ☎(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)

2018 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!

2018 年 7 月号

<http://www.nikotan.com>