

1 1DAY 料理教室 旬の食材を使って ワンプレートランチ

- ・日 時：3月11日⑩
10:00～13:00
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
・アジア風
チキンライス
・春人参とオレンジの
サラダ
・新じゃがとセロリの
スープ
・やわらか豆乳プリン

2 カルチャー 教室 家庭でできる 薬膳講座

～春の新潟薬膳(身体目覚めるデトックス法)～
体質、体調に合った食材の組み合わせ方を学び、
ご家庭ですぐに実践できる薬膳の基本をお伝えします。

- ・日 時：3月31日①
10:30～12:00
国際薬膳食育師
高津薬膳料理教室主宰
- ・講 師：高津 もろみ
- ・定 員：18名(抽選)
- ・受講料：500円

春の
薬膳茶付



受講生募集

3 1DAY 料理教室 手作り 食べる ウスターソース

たくさんの香辛料と昆布と野菜で
ウスターソースを作ろう!

ミニランチ付き

- ・日 時：3月25日⑩
10:00～13:00
味噌協会プロフェッショナル
ジャパンハーブソサエティ
ハーブインストラクター
- ・講 師：横山 しのぶ
- ・定 員：16名(抽選)
- ・受講料：1,000円
- ※作ったウスターソース(200cc程)は
お土産としてお持ち帰りいただきます。



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
3/1(木)
まで

※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

豚肉とカボチャの 梅肉ソースかけ

材料・分量

- ・豚ロース薄切り……………200g
- ・酒……………少々
- ・醤油……………少々
- ・片栗粉……………大さじ1
- ・カボチャ……………200g
- 〈梅肉ソース〉
- ・梅肉……………大さじ1
- ・酒……………小さじ1
- ・醤油……………小さじ1
- ・砂糖……………少々
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・豆板醤……………少々
- ・生姜みじん……………1/2片
- ・長葱みじん……………1/3本
- ・大葉……………2枚
- ・長葱……………1/3本

作り方

- ①豚ロースに醤油・酒をふりかけてしばらく
置く。片栗粉をまぶし、揉みこむ。
- ②カボチャは5mm厚さに切る。
- ③梅肉ソースの調味料を混ぜ合わせる。
- ④器に豚肉・梅肉ソース・カボチャの順番で
交互に並べ、ラップをして20分蒸す。
- ⑤長葱は白髪葱、大葉はせん切りにして合
わせて水にはなし、水気をきる。
- ⑥④に⑤を添える。

ご案内 お引越しの ご連絡はお早めに!

ガスを使用・
中止される際は
お早めにご連絡
ください



nikotan news ニコタンニュース

平成30(2018)年 2 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>