

1DAY 料理教室 新潟銘菓 笹団子教室

●日時：4月14日(日)
10:00~13:00
Cooking Studio M
●講師：高橋 美奈子
●定員：16名(抽選)
●受講料：1,500円



メニュー
・笹団子
・たけのこ御飯

2 1DAY 料理教室 本格 チャーシュー作り

●日時：4月22日(月)
10:00~13:00
新潟調理師専門学校
●講師：渡辺 篤
●定員：16名(抽選)
●受講料：1,500円



メニュー
・篤先生特製チャーシュー麺
・チャーシューを使ったお惣菜各種

3 カルチャー 教室 かむかむ 食養生

よく噛むことが体にいいと分かっていても早食いになってしまふ…。そんな方におススメの東洋医学をベースにした体験型食養生セミナーです。

●日時：4月7日(日) 14:00~15:00
村田歯科医院 薬剤師
食養生コーディネーター・薬膳アドバイザー
●講師：村田 美奈子
●定員：16名
●受講料：1,000円



日本食療法士協会

試食
・春巻る茶
・ひとくち玄米おむすび

※このチラシは、全て税込表示となっております

Kurastage 受講生募集

募集期間・詳細につきましては3/12(火)折込みチラシをご覧ください。

季節の魚料理と山菜のおつまみ

●講師：Cooking Studio M 高橋 美奈子
●受講日：4/16・5/14・6/18
●定員：16名

旬の野菜をキムチにしよう! 韓国漬けもの講座

●講師：味育協会プロフェッショナル 横山 しのぶ
●受講日：4/18・5/16・6/20
●定員：16名

スペイン・仏・伊! 3カ国を巡る地中海料理

●講師：ヒロッキングスタジオ 野股 正宏
●受講日：4/12・5/10・6/14
●定員：16名

週末まとめて作る! 作り置きおかずとおやつ

●講師：家庭料理教室 さちこ 園田 幸子
●受講日：4/20・5/18・6/15
●定員：16名

簡単美味しい手作りお菓子

●講師：佐藤 友子
●受講日：4/27・5/25・6/22
●定員：8名

申込み締切日：3月28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。
※(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、どなたでもお申し込みできます。

今月のレシピ

桜餅 ~ 関東風 ~

材料・分量

●白玉粉……………20g ●こしあん……………250g
●薄力粉……………100g ●黒練り胡麻……………大さじ1
●砂糖……………30g ●水……………100cc
●食紅水……………200cc ●桜の葉塩漬……………12枚

作り方

- ①桜の葉は水に漬け、塩ぬきをする。
- ②白玉粉をボールに入れ、食紅水を少しずつ入れ混ぜる。
- ③②へ薄力粉・砂糖を入れ混ぜ合わせ、生地を作る。
- ④フライパンに③の油を薄く敷き、②を流し入れ、楕円形の形に焼く。(12枚)
- ⑤こしあんに黒練り胡麻を入れ、鍋に入れ火にかけながら練る。8等分にし、丸める。
- ⑥④の生地で⑤を包み、水気をふいた桜の葉で巻く。

冬だけじゃない!
空気の汚れを浄化出来る

プラズマクラスター機能付き ガスファンヒーターで年中快適生活♪



除菌や消臭はもちろん
ウイルスや静電気の抑制・一部アレルゲン物質の作用も抑えてくれる
スグレモノ!
暖房運転ボタンとは別操作なので、暖房の必要ない時期でも単独で活躍してくれます。

定価：86,700円のところ

訳あり特価 **46,200円!**

ご成約の方にはさらにうれしい特典あり!

詳しくは、ショールームへお越し下さいませ



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