



1

1DAY親子料理教室

母の日企画

素敵な母の日の思い出を作ろう

親子で作る
簡単カレーレシピ

- 日 時: **5月9日(土)**
10:00~13:00
新潟調理師専門学校
- 講 師: 吉田 奈美
- 定 員: 8組16名(小学生以上)
- 受講料: 1組1,500円



メニュー

- ・バターチキンカレー・インド風よこまめのサラダ
 - ・ヨーグルトトッシー・デコレーションカップケーキ
- カップケーキはお持ち帰りしておうちで食べてね♪

3

1DAY料理教室

素敵なティータイムを彩る

スコーンと
ブルスケッタ

- 日 時: **5月30日(土)**
10:00~13:00
- 講 師: 笹川 知恵子
- 定 員: 12名
- 受講料: 1,500円



メニュー

- ・プレーンスコーン・ブルスケッタ
 - ・キャロットポタージュスープ
- 作ったスコーンはお持ち帰りいただきます♪

2

1DAY料理教室

フランスチーズを
楽しむ初夏の料理

チーズで巡るロワール地方&アルザス地方

- 日 時: **5月29日(金)**
10:00~13:00
Cooking Studio M
- 講 師: 高橋 美奈子
- 定 員: 16名
- 受講料: 1,500円



メニュー

- ・シェーヴルとアスパラガスの前菜
- ・越後豚とズッキーニのマンステール焼き
- ・チーズスフレ

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。

※全教室共、定員を超えた場合は、抽選とさせていただきますのでご了承ください。(後日、郵送にてご連絡させていただきます)

※最少催行人数に満たない場合開催しない場合がございます。

※お初日以降定員に満たない場合は先着順でひきつづき受付致します。

新型コロナウイルス感染拡大の状況をふまえ、開催を中止する場合がございます。

お申し込み・お問い合わせは

「くらすてージ」まで電話、またはホームページよりお申し込み下さい。

くらすてージ

☎0254-20-2525

営業時間/AM9:30~PM6:30 ※定休日/水曜日
ホームページ: <http://www.nikotan.com>

4

料理&座学3回コース

ハーブ&スパイス
+アロマでできる
予防と対策

- 日 時: **5月17日(日)・6月21日(日)**
7月19日(日) (3回コース)
10:00~13:00
- ハーブインストラクター
ナードジャパン認定アロマアドバイザー
- 講 師: 横山 しのぶ
- 定 員: 16名
- 受講料: 4,500円



※1日だけの参加も可能です。
お申込みの際にお声がけください。

●5月 ハーブのお話と料理

メニュー ハーブソースの鶏肉ソテー他

●6月 アロマのお話とワークショップ

精油を使ったアロマバス作り(サラダランチ付き)

●7月 スパイスのお話と料理

メニュー 絶妙な配合! スパイスから作るカレー他

お申し込みみ切り: 4/30(木)まで

※このチラシは、全て税込表示となっております

緊急

料理教室開催中止期間
延長のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大の状況を踏まえ、弊社で募集しておりました料理教室及びリーススペースの貸出しにつきましては**中止期間を4月30日(木)まで延長**させていただきます。

また、今後の状況によっては、さらに再開を延期する場合がございます。

お申込み、又はご参加を予定して頂きましたお客様には申し訳ございませんが、何卒ご理解のほどお願い申し上げます。

新発田ガスショールーム くらすてージ

材料・分量(4名分)

- 身欠きニシン.....2本
- フキノトウ...50g(炒める直前に、おおまかに刻む)
- ごま油.....大さじ1/2
- 〈合わせ味噌〉
- 味噌.....大さじ2
- 砂糖.....大さじ2
- 酒.....大さじ1
- みりん.....大さじ1/2

作り方

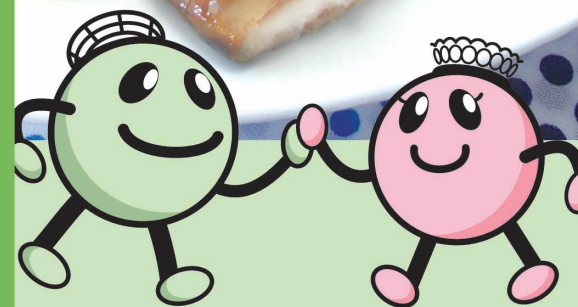
- ①フキ味噌を作る。小鍋を弱火にかけ、ごま油を温める。刻んだフキノトウを加えて木べらで炒め、〈合わせ味噌〉をからめる。
- ②ニシンは、一口大に切り、熱湯にくぐらせザルにとり、水気をきる。
- ③ニシンを天板に並べ、フキ味噌をぬり、オーブンで焼く。(200℃/5分くらい)

バラエティー田楽

〈材料と作り方〉

- ・こんにゃく・厚揚げ
- ・サトイモ・〈合わせ味噌〉

- ①こんにゃくと厚揚げは一口大に切り、熱湯に通しザルにあける。
- ②サトイモは洗い、蒸してから皮をむき、一口大に切る。
- ③天板に並べ、〈合わせ味噌〉をぬり、オーブンで焼く。(220℃/5分くらい)



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

ショールーム ☎(0254)20-2525

くらすてージ

西新発田駅前 営業時間/9:30~18:30 定休日/毎週水曜日



ニコタンニュースに使っている紙は、紙を白くする漂白剤として、塩素を使用しない環境に優しい無塩素漂白の「エコパルプ」を使用しています。

<http://www.nikotan.com>