

おうちごはんを楽しもう

お家でごはんを食べる機会が増えたこの時期に、お手軽簡単に出来るレシピをご紹介します！

夏の定番焼きなすをごちそう風にアレンジ

中華風焼きなす



【材料(4人分)】

- いか……………2はい
- みょうが……………2個
- なす……………4本
- 青じそ……………10枚
- 酢……………大さじ4
- 砂糖・醤油・ごま油……………各大さじ1
- ラー油(好みで)……………小さじ1
- 白すりごま……………大さじ1〜1.5

【作り方】

- ① いかは足を抜いてわたと軟骨を取り出し、えんぺらを取って皮をむき、1cm幅の輪切りにする。足は目とくちばしを取り除き、長い足を切り落として長さをそろえ、吸盤を包丁でこそげ取り、縦に3〜4等分に分ける。
- ② なすはがくのところにぐるりと包丁をあてて取り除き、竹串で何箇所か穴をあける。みょうがは縦半分に切って斜め薄切りにし、しそはせん切りにする。Aは混ぜ合わせる。
- ③ なすを両面焼きグリル(上火/下火・強)で7〜8分焼いて取り出し、竹串で皮をむき、がくを落として縦に裂く。
- ④ いかを両面焼きグリル(上火/下火・強)で3分焼く。
- ⑤ 器になすといかを盛り、みょうがとしそを混ぜてのせ、Aをかける。

グリルは両端に炎があるので、なすはできるだけ端に置いて焼きましょう！



facebook

にてレシピ動画公開中

「レモンの絞り出しクッキー」他

弊社ホームページからもご覧いただけます。

ニコタンどっとこむ

検索



ショールームくらすページよりお知らせ

新型コロナウイルス感染症対策の為、5月31日まで臨時閉館しておりましたが、6月1日より業務を再開致しました。

ご来館いただく際は感染症予防にご理解・ご協力のほどお願い申し上げます。

ご来館いただくお客様へのお願い

- 少人数様での来館
- マスクのご着用
- ご来館、お帰りの際の手指のアルコール消毒
- 来場受付記録簿のご記入
- 体調不良がある場合は来館をお控えください

ショールームくらすページの対策

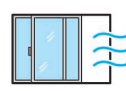
スタッフのマスク着用を実施しています



館内消毒用アルコールを設置しています



定期的に換気をおこなっています



また、新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、料理教室開催中止並びにフリースペース貸出中止の期間を延長いたします。

再開をお待ちいただいているお客様には大変申し訳ございませんが、ご理解下さいますようお願い申し上げます。

料理教室・フリースペース貸出中止期間

2020年3月2日～当面の間

再開につきましては弊社ホームページ・チラシ等でお知らせ致します。

今月のレシピ

春川の肉みそ冷そば

材料・分量(4人分)

- 豚バラ、ロース……………200g(細かく刻む)
- ねぎ……………5cm(みじん切り)
- ニンニク……………1/2かけ(みじん切り)
- ごま油……………大さじ1
- <A>
- 砂糖……………大さじ3
- しょうゆ、酢……………各大さじ4
- コチュジャン……………大さじ1と1/2
- 粉唐辛子……………小さじ1/2
- 水あめ……………大さじ2
- すりごま……………大さじ1と1/2
- そば……………280g(ゆでて冷水で洗う)
- キュウリ、トマト(食べやすい大きさに切る)

作り方

- ① フライパンにごま油を温め豚肉、ねぎ、ニンニクを炒める。9部通り火が通ったら<A>を上から順番に手早くからめて火を止める。
- ② 器に水気をきったそばを盛り、①をかける。キュウリ、トマトをのせる。

LINE Pay

請求書支払い始めました

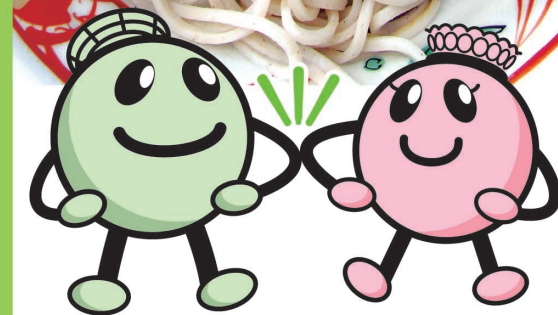
ガス料金請求書兼払込書(ハガキタイプ請求書)をご利用のお客様は、「LINE Pay 請求書支払い」をご利用いただけるようになりました。詳しくは弊社ホームページをご覧ください。

<http://www.shibatagas.co.jp>



nikotan news ニコタンニュース

令和2(2020)年7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
ショールーム ☎ (0254) 20-2525
くらすページ

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>