

教室開催にあたりまして、感染症拡大防止に
対する取組みを徹底してまいります。
詳しくは、弊社ホームページをご覧ください。



基本的におひとり様調理、お持ち帰りとなります。

受講日 5/11(木) スパイシーさばカレー

市販の鯖缶にスパイス数種をプラスして本格的なオリジナルカレーを作ります。付け添えは、インドのピクルス「アチャール」です。

【講師】 seeds Growder
横山 しのぶ 先生

【時間】 10:00~12:00

【定員】 8名(抽選)

【参加費】 1,500円



Menu メニュー

- 鯖缶で作る本格スパイシーカレー
- フレッシュトマトのアチャール

受講日 5/13(土) まるごと苺のフルーツロール

甘さ控えめの生クリームと旬の苺をまるごと巻き込んだロールケーキをご紹介します。ふわしゅわしゅのシートスポンジの作り方、きれいな巻き方のコツをお教えます。

【講師】 製菓衛生士・野菜ソムリエプロ
古川 浩子 先生

【時間】 10:00~12:30

【定員】 8名(抽選)

【参加費】 1,500円



Menu メニュー

- まるごと苺のフルーツロール(約25cm1本分)

受講日 5/16(火) ヒロ先生オリジナルノ絶品アレンジ洋食

テレビで紹介され、とても好評だった洋食のアレンジメニュー2品。ヒロ先生オリジナルレシピで作ります！

【講師】 Hiro Cooking Studio
野股 正宏 先生

【時間】 10:00~12:00

【定員】 8名(抽選)

【参加費】 1,500円



Menu メニュー

- 野菜たっぷりピザ仕立てのスパニッシュオムレツ
- たこ焼き風おからコロッケ

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。

お申込締切 4月27日(木) 17:00まで

お申込方法 電話またはホームページにてお申込ください。

※定員を超えた場合は抽選とし、当選者のみ後日郵送にてご連絡させていただきます。

※最小催行人数に満たない場合、開催しない場合もございます。

※新型コロナウイルスの状況をふまえ、開催を中止する場合がございます。

受講日 5/18(木) 定番にしたい！食欲そそるおそうざい

脱マンネリ化！とり肉、豚肉の定番お肉を使ったレパートリーを増やしませんか？

【講師】 家庭料理教室さちこ
園田 幸子 先生

【時間】 10:00~12:00

【定員】 8名(抽選)

【参加費】 1,500円



Menu メニュー

- 中華風チキングリル・豚肉と卵のワカメ炒め
- キャベツの酢漬け

受講日 5/23(火) フランス地方菓子の旅 ~リムザン編~

春の代表格のさくらんぼをしっとり軽いケーキの春にとじこめました。明るいお花畑の新たな装いで！

【講師】 Cooking Studio M
高橋 美奈子 先生

【時間】 10:00~12:00

【定員】 8名(抽選)

【参加費】 1,500円



Menu メニュー

- さくらんぼのサワーケーキ Gâteau aux griottes (17cmのパウンド型1台分)

受講日 5/27(土) パイシートで作るミートパイ

サクサクのパイ生地の中にジューシーなお肉がたっぷり！今回は冷凍パイシートを使うのでとっても簡単♪食卓が華やく一品です。

【講師】 笹川 知意子 先生

【時間】 10:00~12:00

【定員】 8名(抽選)

【参加費】 1,500円



Menu メニュー

- ミートパイ
- リーフパイ

お申し込み・お問い合わせ

新発田ガスショールーム くらすてーじ

TEL 0254-20-2525

【営業時間】9:30~18:30 (水曜定休日)

http://www.nikotan.com

今月のレシピ /

木の芽とキヌアの稲荷

材料 (10個分)

- 米…………… 1合
- キヌア…………… 小さじ2
- 酢…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 大さじ1/2
- 塩…………… 小さじ1/2
- 木の芽…………… 適量
- 油揚げ…………… 5枚(半分には切る)
- だし汁…………… 200cc
- 砂糖…………… 大さじ2
- みりん…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 大さじ1
- 塩…………… 小さじ1/2

作り方

- ①洗った米とキヌアを炊飯器に入れ、水加減をあわせて炊く。炊きあがった炊飯器にAを加えてフタをし、10分ほど蒸らす。しゃもじで混ぜ、叩いた木の芽を混ぜる。
- ②油揚げは表面を水で洗い、水分をふきとり横半分に切る。
- ③鍋にBを煮立てて油揚げを並べ、落しぶたをして中火で煮る。途中、裏返して煮含め、粗熱が取れたら取り出す。
- ④寿司飯の中に詰める。

キヌア

南米アンデス山脈の標高2500m以上の高地で数千年前より栽培されている雑穀。飢餓問題、栄養失調、貧困問題のほくめつに多大なる役割を果たすことが公式発表され、NASA(アメリカ航空宇宙局)でも宇宙食として採用されるなど、その豊かな栄養価が認められ、近年、日本でも人気となる。マグネシウム、リン、カリウム、鉄、亜鉛、ビタミン、葉酸を多く含む。



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
くらすてーじ ☎(0254)20-2525

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