



基本的におひとり様調理、お持ち帰りとなります。

受講日  
6/15(木)

### 定番にしたい! 食欲そそるおそうざい

隠し味のカレー粉が食欲をそそるトマト煮込みです。  
キュウリだけでつくるサンドイッチも簡単で美味しい  
おすすめ一品!

【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

- 豚肉と大豆のトマト煮込み
- キュウリのサンドイッチ

受講日  
6/20(火)

### 絶品本格韓国料理

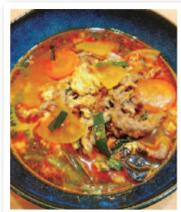
人気の定番メニュー2品、お店で味わえるような本格  
韓国料理をおうちで再現してみませんか。

【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

- 本格カルビクッパ
- ゴマ香るチャブチェ(韓国風春雨炒め)

受講日  
6/23(金)

### じゃがいもの ごちそうサラダ

アンチョビ、ケッパー、マスタードを使って食べ応えの  
あるごちそうサラダを作りましょう。  
ワインにも合うお味です。

【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

- 新じゃがで作るごちそうサラダ
- スライストマトのパン粉焼き

受講日  
6/27(火)

### 初夏のマルシェの キッシュ

香ばしく焼いた季節の彩り野菜&越後豚が主役の  
ごちそうキッシュです。

【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

- 初夏のマルシェのキッシュ  
(18cmのタルト型1台分)

## 今月のレシピ /

### チキン南蛮

材料 (2人分)

- 鶏モモ肉(またはムネ肉)…………… 400g
- 塩・コショウ…………… 少々
- 小麦粉…………… 適量(目安は大きじ3)
- 卵…………… 適量(目安は1個)
- サラダ油…………… 適量

【タルタルソース(作りやすい分量)】

- 茹で卵…………… 1個
- タマネギ…………… 30g
- キュウリピクルス…………… 30g
- パセリ…………… 1枝(5g)
- マヨネーズ…………… 100g
- 塩・コショウ…………… 少々

【南蛮酢(作りやすい分量)】

- 酢…………… 大きじ2
- 水…………… 大きじ2
- 砂糖…………… 大きじ1.5
- 醤油…………… 大きじ1.5
- トウガラシ(輪切り)…………… 1/2本分

作り方

- ①鶏肉は一口大の大きさ(30~40g)に切り、軽く塩・コショウをする。小麦粉をしっかりとまぶして溶いた卵にくぐらせ、170℃の油で火が通るまで揚げる(目安は4~5分)。
- ②茹で卵、タマネギ、キュウリピクルス、パセリはみじん切りにする。みじんにしたタマネギとパセリは丈夫なペーパータオルで包み、水で揉み洗いし、水気をよく搾る。
- ③ボールに②とマヨネーズを入れ混ぜ、塩・コショウで味を調える。
- ④鍋に南蛮酢の材料を入れて火にかけて、沸いたら火を止めて冷ます。
- ⑤南蛮酢に①(できれば揚げたて)を合わせてよくからめ、器に盛り付けて③を上からかける(または添える)。

※味の濃い南蛮酢にしたい場合は、南蛮酢の水の量を減らしてもよい。



nikotan  
news ニコタンニュース

令和5(2023)年 5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  
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

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 5月30日(火) 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、当選者に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。

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