

1 DAY 料理教室 **ヘルシーUP! 食育講座**
～運動不足解消エクササイズ
＆ヘルシーレシピによる調理～

●日 時: **7月9日 木**
10:00～13:00
新潟スポーツ栄養
サポートグループ
●講 師: 管理栄養士・公認スポーツ栄養士
廣川 玲子
●定 員: 16名(抽選)
●受講料: 1,000円

メニュー
・押し麦入りミネストローネ
・エトとブロッコリーのアツタチオ
・コッパイトイロのロッシュのサラダ
・もちもちミルクゼリー

2 DAY 料理教室 **暑い夏を乗り切る!**
おとうふ屋さんが
教えるメニュー

●日 時: **7月19日 日**
10:00～13:00
京ヶ瀬豆腐 まめ工房とう
●講 師: **伊藤 玲子**
●定 員: 16名(抽選)
●受講料: 1,000円

メニュー
・さっぱりとうふ茶漬け
・おからでかき揚げ 出汁巻き
・塩麴の豆腐揚げ
・とうふで作るパフェ

3 カルチャー 教室 **楽しいお掃除のススメ**
手作り重曹水を作ってお掃除のコツを学びましょう

●日 時: **7月26日 日**
10:00～12:00
S-Oサービスマニュアルクリーニング
●講 師: **小野塚 順子**
●定 員: 16名(抽選)
●受講料: 500円

重曹水のお持ち帰りあり

4 カルチャー 教室 **楽しいガーフィン**
体験教室

●日 時: **7月27日 月**
9:30～12:30
パラディン店長
●講 師: **阿部 一也**
●定 員: 10名(先着順)
小学生以上(小学生は保護者の同伴)
●受講料: 1,000円
※荒天の場合中止の場合があります。

スケジュール
9:30 ショールームにて「座学」
移動(各自にて)
11:30 藤原浜にて実技講習
12:30 終了

Kurastage 受講生募集
募集期間・詳細につきましては6/11(木)折込みチラシをご覧ください。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
本格スイーツ ●講 師: 須賀 智恵子 ●受講日: 7/13・8/10・9/14 ●定 員: 16名 お箸で和食タバス ～小皿料理でうちバツ!～ ●講 師: 高橋 美奈子 ●受講日: 7/7・8/4・9/1 ●定 員: 16名 ハーブ&スパイスがあれば ●講 師: 石田 恭子 ●受講日: 7/17・8/21・9/18 ●定 員: 16名 旬食でカジュアルランチ ●講 師: 吉田 奈美 ●受講日: 7/4・8/1・9/5 ●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: 7/11・8/8・9/12 ●定 員: 8名 男性料理教室 ●講 師: 小林 歩 ●受講日: 7/18・8/22・9/19 ●定 員: 16名	7月 マンゴプッセ ●講 師: 西川 智恵子 ●受講日: 7/13・8/10・9/14 ●定 員: 16名 7月 スペアリブ ●講 師: 高橋 美奈子 ●受講日: 7/7・8/4・9/1 ●定 員: 16名 7月 ～パジル～ ●講 師: 石田 恭子 ●受講日: 7/17・8/21・9/18 ●定 員: 16名 7月 いかのクリーム煮 ●講 師: 吉田 奈美 ●受講日: 7/4・8/1・9/5 ●定 員: 16名 7月 サワーチェリーの ●講 師: 佐藤 友子 ●受講日: 7/11・8/8・9/12 ●定 員: 8名 7月 イワシのめた ●講 師: 小林 歩 ●受講日: 7/18・8/22・9/19 ●定 員: 16名	7月 ふわふわ ●講 師: 西川 智恵子 ●受講日: 7/13・8/10・9/14 ●定 員: 16名 7月 カラメルモンブラン ●講 師: 高橋 美奈子 ●受講日: 7/7・8/4・9/1 ●定 員: 16名 7月 詰め物をしたイカの ●講 師: 石田 恭子 ●受講日: 7/17・8/21・9/18 ●定 員: 16名 7月 塩麴でかき揚げ ●講 師: 佐藤 友子 ●受講日: 7/11・8/8・9/12 ●定 員: 8名 7月 塩麴でかき揚げ ●講 師: 小林 歩 ●受講日: 7/18・8/22・9/19 ●定 員: 16名	7月 塩麴でかき揚げ ●講 師: 石田 恭子 ●受講日: 7/17・8/21・9/18 ●定 員: 16名 7月 塩麴でかき揚げ ●講 師: 佐藤 友子 ●受講日: 7/11・8/8・9/12 ●定 員: 8名 7月 塩麴でかき揚げ ●講 師: 小林 歩 ●受講日: 7/18・8/22・9/19 ●定 員: 16名	7月 塩麴でかき揚げ ●講 師: 石田 恭子 ●受講日: 7/17・8/21・9/18 ●定 員: 16名 7月 塩麴でかき揚げ ●講 師: 佐藤 友子 ●受講日: 7/11・8/8・9/12 ●定 員: 8名 7月 塩麴でかき揚げ ●講 師: 小林 歩 ●受講日: 7/18・8/22・9/19 ●定 員: 16名	7月 塩麴でかき揚げ ●講 師: 石田 恭子 ●受講日: 7/17・8/21・9/18 ●定 員: 16名 7月 塩麴でかき揚げ ●講 師: 佐藤 友子 ●受講日: 7/11・8/8・9/12 ●定 員: 8名 7月 塩麴でかき揚げ ●講 師: 小林 歩 ●受講日: 7/18・8/22・9/19 ●定 員: 16名	7月 塩麴でかき揚げ ●講 師: 石田 恭子 ●受講日: 7/17・8/21・9/18 ●定 員: 16名 7月 塩麴でかき揚げ ●講 師: 佐藤 友子 ●受講日: 7/11・8/8・9/12 ●定 員: 8名 7月 塩麴でかき揚げ ●講 師: 小林 歩 ●受講日: 7/18・8/22・9/19 ●定 員: 16名

申し込み締切日: 6月27日(土)
上記の料理教室について
●開講時間/10:00～13:00
(土曜お菓子班は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のでご了承ください。(後日、抽選にてご連絡させていただきます。)
※定員に満たない場合開講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。

表紙のレシピ
みずの韓国風 炒め煮

材料・分量(4人分)

- みず 100g
- うどん 1本
- にんじん 1/2本
- つきこん 1/2袋
- 豚バラ肉 100g
- ごま油 大さじ1
- 赤唐辛子 1本

<A>

- 酒 50cc
- しょうゆ 50cc
- 砂糖 大さじ4
- にんにくすりおろし 小さじ1/2
- だし 150cc

作り方

- みずはスジをとり、4cm長さに切る。
- にんじんは皮をむき4cm長さに切り千切りにする。
- つきこんは熱湯でゆがいてザルにとる。
- 豚バラ肉は4cm長さに切る。
- 鍋にごま油と豚肉を入れ火にかける。豚肉に火が通ったらいったん取り出す。①～④の材料を加えて炒め、<A>を加え、7～8分煮る。豚肉を戻し入れ、小口に刻んだ赤唐辛子を加え、ひと煮立ちしたら火を止める。

nikotan ニコタンニュース
平成27(2015)年 6月号

節約ガスと節水でエコな生活キャンペーン
詳しくは中面をご覧ください

新発田ガス
新発田支店 ☎(0254)22-4181
中条支店 ☎(0254)43-4181
村上支店 ☎(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)

7月の実演試飲会
アイスティーの淹れ方
●日 時: **7月12日 日**
10:30～11:30
紅茶コーディネーター
●講 師: **平野 広幸**
●定 員: 16名(抽選)
●参加費/無料

ピーチのセバレートティー