

受講日 5/13金

オレンジのセミフレッド

セミフレッドは「半分凍った」という意味。
カスタードケーキにオレンジ風味のカaramelをかけ冷やして食べる、
これからの季節にぴったりな甘爽やかスイーツです。

【講師】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
• オレンジのセミフレッド

受講日 5/19木

定番にしたい！ 食欲そそるおそうざい

【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
• しっとり鶏胸肉とトマトのマスタードサラダ
• つぶつぶコーンブレッド それぞれ3~4人分

受講日 5/21土

野菜ソムリエと 旬の野菜を楽しもう！

旬の野菜をたっぷり使った、簡単レシピをご紹介します。
野菜ソムリエによる体に効く野菜の話もあり、美味しく、楽しく学べる講座です！

【講師】日本野菜ソムリエ協会認定
野菜ソムリエプロ
古川 浩子 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
• 新じゃがとクラムブルのドフィノア
• カラフル野菜と大豆のマリネ

新じゃがにサクサク食感の
クラムブルを乗せ、ハーブの
香りを効かせたグラタン

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28日(木)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、当選者の方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。

教室再開にあたりまして、感染症拡大防止に
対する取組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 5/24火

世界味巡り~ペルー共和国~

第7回目はペルー共和国へ旅気分♪
世界中の一流シェフや美食家たちが絶賛し、
今最も注目されているペルー料理を楽しみましょう。

【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
• ロモ・サルタド(牛肉と野菜の炒め物)
• チュペ・デ・カマロネス(エビのクリーミースープ)
• ピカロネス(ペルー風ドーナツ)【師範のデモのみ】

受講日 5/28土

フルーツの アーモンドクリームタルト

【講師】笹川 知恵子 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
※写真はイメージです。
• アーモンドクリームのタルト(18cmタルト型1台分)

受講日 5/31火

初夏の和ごはん

素材の旨味がストレートに味わえる基本の調味料で
仕上げる実用性のあるメニューは、
ご家族全員に受け入れていただけるお味です。

【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
• 鮎の塩焼き • 木の芽とキヌアの稲荷
• 赤みず田舎煮

お申し込み・お問い合わせ

新発田ガスショールーム くらすテージ

TEL 0254-20-2525

【営業時間】9:30~18:30 (水曜定休日)

http://www.nikotan.com

※このチラシは、全て税込表示となっております

今月のレシピ /

クレープシュゼット

材料・分量[4人分]

〈生地(約200cc=26cmフライパンで4枚分)〉
●小麦粉……………50g
●砂糖……………大さじ1
●塩……………ひとつまみ
●卵……………1個
●牛乳……………100cc
●バター……………10g

●バター……………20g
●キュラソ(あれば)…大さじ1~2(好みで)
●オレンジジュース(100%)……………200cc
●オレンジ……………1個
●ミントの葉……………適量

作り方

- ①ボールに牛乳とバター以外の生地の材料
を入れてよく混ぜる。
- ②①に牛乳と溶かしたバター(10g)を加え
混ぜ、20~30分ほど休ませる。
- ③フライパンを熱してサラダ油を薄く引き、
②を流し入れ中~弱火で両面を焼く(合
計4枚)。焼いたクレープは半分に折って
からさらに扇型に折り重ねる。
- ④フライパンにバター(20g)を入れて火に
かける。バターが溶けたら③を入れ、キュ
ラソをかけてフランベする。炎が消えたら
オレンジジュースを加え、全体に少し
とろみがつくまで煮詰める。
- ⑤器に④を盛り付け、食べやすい大きさに切
ったオレンジのをせ、ミントの葉を飾る。

※好みで、食べやすい大きさに切ったオレンジは
ソースと一緒に軽く煮てもよい。また、好みで
バナナアイスをトッピングしてもよい。

ガス料金のお支払いに

ウォレット請求書支払いが
ご利用いただけます

利用できる サービス
LINE Pay 請求書支払い
au PAY 請求書支払い
PayPay 請求書支払い
pb PayB

家で支払いできて
便利でラクチン！



ホームページに詳しいご案内がございます

nikotan news ニコタンニュース

令和4(2022)年 4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
くらすテージ

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