

受講日
8/25

フランスの家庭料理

ごはんに、パンに、そしてお酒にも寄り添う♡食卓が華やか夏のおそうざいです。
デザートはアルザス地方の焼き菓子を楽しみましょう。

【講師】 Cooking Studio M
高橋 美奈子 先生
【時間】 10:00～13:00
【定員】 8名(抽選)
【参加費】 1,500円



Menu メニュー

- ・豚肉のチーズ&バジル風味～とうもろこしごはんを添えて～
- ・リンツアートトルテ

受講日
8/28

ヒロ先生イチ押し 和のごちそう

ヒロ先生オススメの和食を作ります。
暑さの残る季節にぴったりの涼やかで栄養たっぷりの4品です。

【講師】 ヒロクッキングスタジオ 野股 正宏 先生
【時間】 10:00～13:00
【定員】 8名(抽選)
【参加費】 1,500円



Menu メニュー

- ・きのこ鶏肉のバター焼き
- ・ほぼ巻かない玉子焼き
- ・長手のひんやりすり流し汁
- ・ずんだ餡とずんだクリーム白玉

☆お申込み方法☆

【受講対象者】 新発田市、胎内市、村上市、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。

【お申込み締切】 **7月31日(木)16:00まで**

【お申込み方法】 **新発田ガスのホームページからお申込みください。**
こちらの二次元コードからもお申込み可能です。

詳細

※各教室定員を超えた場合は抽選となります。
※抽選結果につきましては、抽選後当選された方へ当選通知メールにてご連絡いたします。

※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。

@shibatagas.co.jpからのメールが受信できるよう設定をお忘れなく。



新発田ガスショールーム

Kurastage
くらすたージ

2025
AUGUST

8月

料理教室

受講日
8/9

ポテトとズッキーニのタルト

マッシュしたポテトとズッキーニを重ねて焼きます。軽食やランチに、ワインとも相性ピッタリ。パスタは麺、食材をすべて一緒に加えて煮るだけ。フライパン一つで作るワンパン・パスタです。

【講師】 seeds Growder
横山 しのぶ 先生

【時間】 10:00～13:00
【定員】 8名(抽選)
【参加費】 1,500円



Menu メニュー

- ・マッシュポテトのタルト
- ・ワンパン・ミートソースパスタ

受講日
8/21

食欲そそるおそうざい きゅうりと茗荷のおすし

きゅうりの食感と茗荷の香りが夏にぴったりなおすしです。
鶏の照り焼きもレンジ加熱で簡単にできます。
残暑厳しい夏にパッと4品作しましょう。

【講師】 家庭料理教室さちこ

園田 幸子 先生

【時間】 10:00～13:00
【定員】 8名(抽選)
【参加費】 1,500円



Menu メニュー

- ・きゅうりと茗荷のおすし
- ・レンジで鶏の照り焼き風
- ・ごま豆腐
- ・焼きナスのお吸い物

受講日
8/23

おそうざいパン2種

味わい別2種類のおそうざいパンをつくります。
生地作りから焼き上げまでを一気に体験！
できたてのパンをいただきます。

【講師】 笹川 知恵子 先生
【時間】 10:00～13:00
【定員】 8名(抽選)
【参加費】 1,500円



Menu メニュー

- ・ウイナーポテトパンとハムフラワーパン (各3個程度)
- ・トマトのポタージュスープ
- ・レタスのサラダ

今月のレシピ /

しっとり鶏むね肉とトマトの マスタードサラダ

【材料】3～4人分

- ・鶏むね肉 …………… 1枚(350g)
- ・下味(塩…小さじ1/3、酒…大さじ2)
- ・薄力粉 …………… 大さじ1～2
- ・ミニトマト …………… 10個(100g)
- ・きゅうり …………… 1本
- ・玉ねぎ …………… 1/2個

- A
- ・粒マスタード …………… 小さじ2
 - ・塩 …………… 小さじ1/3
 - ・米酢 …………… 大さじ2
 - ・オリーブ油 …………… 大さじ3

- ・オリーブ油 …………… 大さじ1～2

【作り方】

- ①ボウルにAを順に加えてよく混ぜ合わせる。玉ねぎは繊維を断ち切るように薄切りにし、Aに加えて和える。
- ②ミニトマトを半分に切る。きゅうりは塩少々(分量外)で板ずりし、サッと洗って、タテ半分に切ってから斜め薄切りにする。
- ③鶏肉は皮を取り除き、タテ半分に切ってから1cm厚さのそぎ切りにする。ポリ袋に入れ、下味をもみ込み、薄力粉を加えてまぶす。
- ④フライパンにオリーブ油をひき、③を広げて並べ、蓋をして弱めの中火で約2分蒸し焼きする。鶏肉を裏返し、同様に焼く。火が通ったら、①に加えて混ぜ合わせ、②を加えて和える。

nikotan news ニコタンニュース

令和7(2025)年7月号



しっとり鶏むね肉と
トマトのマスタードサラダ



ニコタン&モモタンパズル2025



左のパズルシールを6月号の台紙に貼って、10月に開催のガス会場へお持ち下さい。

お楽しみ **ニコタン** **モモタン** グッズを
プレゼント!!

2025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

くらすたージ ☎(0254)20-2525

営業時間 9:30～17:30 定休日/水曜日・日曜日