

鶴岡ガス(株)

料理教室のご案内

募集開始：6月18日(木)

(会場:鶴岡ガス本社)

ラーメン講座 VOL.2

★7月17日(金) PM6:30より
★参加費:¥800 ★講師:菅原久継さん
★冷やし中華 他

プロに学ぶ 和・洋・中華 ～洋食編～

★7月23日(木) AM9:30より ★参加費:¥1,000
★講師:レストランダイニング グラード 黒田泰彦さん
★ピシソワーズ(スープ冷製)・夏野菜と鶏肉のプロシエツ
BBQソース・プチトマトとバジルの冷製パスタ

パン作り教室 VOL.3

★8月25日(火) AM9:30より
★参加費:¥1,000 ★講師:ナカムラヤさん
★フランスパン・カレーパン・ドーナツ 他

洋菓子教室 VOL.1

★9月3日(木) AM9:30より
★参加費:¥1,000 ★講師:菅原恭子さん
★モンブラン・シフォンケーキ2種

親子で作る 庄内色のお弁当 ※親子(小学生)8組

★9月12日(土) AM10:00より
★参加費:¥500 ★講師:海藤道子さん
★地元の食材を使って彩りよく作ります。

ラーメン講座 VOL.3

★9月25日(金) PM6:30より
★参加費:¥800 ★講師:菅原久継さん
★ジャージャー麺・餃子・中華スープ

各回とも定員(16名)になり次第、締め切らせていただきます。

お問合せ・お申込は 鶴岡ガス(株)お客様サービス課 営業推進担当まで tel 0235-25-0011

料理教室 庄内の郷土料理 伝統料理 VOL.1

●●● 茨木清子さんを講師に迎えて、
4月23日に開催されました。



うどんのくるみあえ

【材 料】(4人分)

うどん(中)2本 ……300g(正味)
あえ衣
くるみ …… 30g
さとう …… 大さじ1と1/2
みそ …… 大さじ2
酒 …… 大さじ1



エネルギー 86kcal
たんぱく質 2.7g
塩分 1.1g

【作り方】

- ① うどはきれいに洗い3cm長さのブツ切りにし、皮をむいて短冊に切り酢水に放す。茹でて水気を切る。(皮と穂先はきんぴら用にとっておく。)
- ② あえ衣を作る。くるみをすり鉢でよくすり、さとう・みそ・酒を加え、なめらかになるまでよくすりあわせる。(好みで木の芽を入れても美味しい。)
- ③ うどの水気を取り、食べる直前に②で和える。

うどんのきんぴら

【材 料】(4人分)

うどんの皮・穂先 …… 2本分
ごま油 …… 小さじ2
しょう油 …… 大さじ1
みりん …… 大さじ1
白いりごま …… 少々

エネルギー 34kcal
たんぱく質 0.4g
塩分 0.4g

【作り方】

- ① うどの皮と穂先は4cmの長さに切り皮も細く切って水にさらし、茹でる。
- ② 鍋にごま油を熱し、①を強火で炒める。
- ③ うどがしんなりしたら調味料を加え、煎るように炒め、白いりごまをふる。

