

村上祥子の早・うま簡単 実習教室

2016年1月21日(木)

10:00~12:00 14:00~16:00



いつものおかずを噛む・飲み込みやすくする

- ① じんたまジャム®の作り方
- ② しょうがとたまねぎの健康成分
- ③ じんたまジャム®の健康効果
- ④ お野菜おでん
- ⑤ 茶めし&とうめし 辛子のかき方
- ⑥ 噛む・飲み込みやすい しょうが焼き
- ⑦ プリン

キリン「一番搾り」&「パーフェクトフリー」

