

1回だけの参加もOKです！

9月(長月)

秋分

## 村上祥子の料理教室 in 福岡のご案内

2016年9月13日(火)、14日(水)、15日(木)、17日(土) 10:00~13:00

次回の2016年10月クラスは、

11日	12日	13日	15日
第2火	第2水	第2木	第3土



### 申し込み先

〒810-0027 福岡市中央区御所ヶ谷 2-35  
TEL 092-526-8096 FAX 092-526-8095  
E-mail: sachikocooking@murakami-s.jp  
<http://www.murakami-s.jp>

1. アミューズ
2. 夏バテ解消  
ジンたまジャム®
3. 栗の渋皮煮
4. 松茸の土瓶蒸し
5. 枝豆メンチカツ
6. レタス巻きドライカレー
7. えびのワンタンの皮包み蒸し
8. 黒蜜カラメル杏仁

### 【9月28日(水)出版予定 村上祥子著書】

- セブン&アイ出版『認知症予防にはコレ！ 安心みそ汁 365』
- 日本文芸社『電子レンジでスピードアップ もっと手軽に もっと健康に 手づくり発酵食』
- 英和出版社『やせる！ 健康！ バナナ酢はいいことづくめ！』

ほろ苦くフルーティー！  
甘くて酸っぱくてモザイク模様の

## 1. <アミューズ>



ヘモグロビンA1Cが下がる

## 2. <ジンたまジャム<sup>®</sup>>



長月のおたのしみ！

### 3. <栗の渋皮煮>





おいしいおすましで

#### 4. <松茸の土瓶蒸し>



コリコリぷりぷり！

## 5. <枝豆メンチカツ>





生徒さんのリクエスト

## 6. <レタス巻きドライカレー>



極めつきの美味

## 7. <えびのワンタンの皮包み蒸し>





秋のフルーツ 梨をたっぷり添えて

## 8. <黒蜜カラメル杏仁>

