

1回だけの参加もOKです！

11月(霜月) クリスマスのご馳走

村上祥子の料理教室 in 福岡のご案内

2016年11月8日(火)、9日(水)、10日(木)、12日(土) 10:00~13:00

次回の2016年12月クラスは、

13日	14日	15日	17日
第2火	第2水	第3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. 大沼道行さんのホットサンド
2. パンプキンポタージュ
・アーミッシュスタイル
3. マイクロウェーブ・えびマヨ
4. ハニーマスタードチキン・アーミッシュスタイル
にんじんグラッセ
ブロッコリー・ペペロンチーノ
カリフラワー・インディアン
5. 野菜だしご飯 & 牛肉のあぶり焼き
6. リーフパイ
7. ヨーグルトムース&アップルコンポート

【11月出版予定 村上祥子著書】

- 主婦の友社『最強の組み合わせ！ ジンたまジャム®でヘモグロビンA1cが下がる！』
- マキノ出版『レモン酢でやせる！ 超健康になる！ レモン酢活用レシピ25』
- 新星出版社『レンジで楽チン！ 糖尿病レシピ』

1. 大沼道行さんのホットサンド



2. パンプキンポタージュ ・アーミッシュスタイル



3. マイクロウェーブ・えびマヨ



4. ハニーマスタードチキン ・アーミッシュスタイル



4-1. にんじんグラッセ



4-2. ブロッコリー・ペペロンチーノ



4-3. カリフラワー・インディアン



5. 野菜だしご飯 & 牛肉のあぶり焼き



6. リーフパイ



7. ヨーグルトムース&アップルコンポート

