

1回だけの参加もOKです！

村上祥子の実習教室⑬のご案内

2016年11月17日(木) ①10:00~12:00

②14:00~16:00

電子レンジで簡単絶品！ 1人分ごはん

1. さけとぎんなんのおこわ
2. 肉じゃが
3. さばのみそ煮
4. もやしのピリ辛
5. ほうれん草のおひたし
6. リーフパイ



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>

【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』

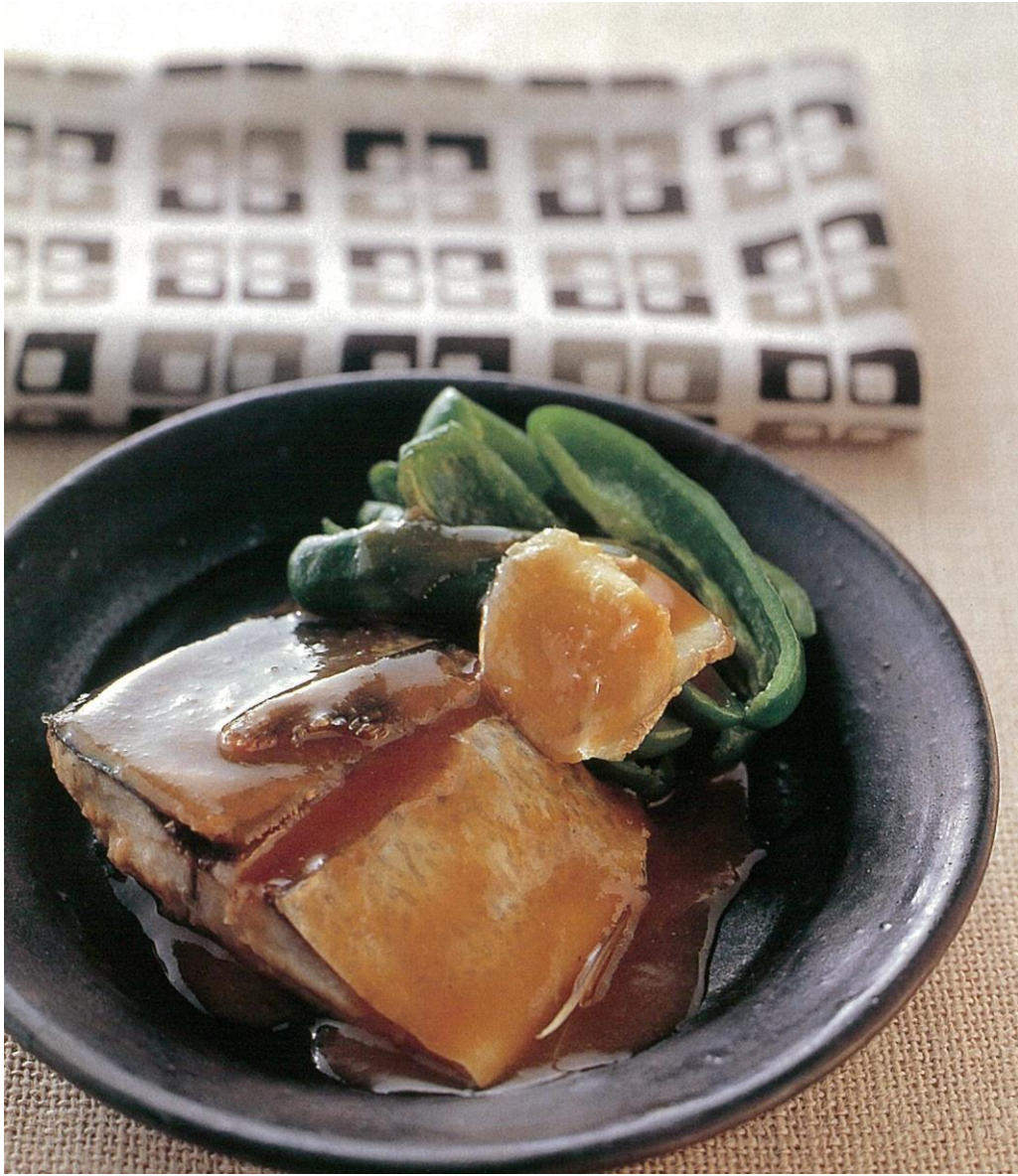
1. さけとぎんなんのおこわ



2. 肉じゃが



3. さばのみそ煮



4. もやしのピリ辛



5. ほうれん草のおひたし



6. リーフパイ

