

1回だけの参加 OK です

村上祥子の料理教室 in 福岡

2024年5月14日(火)、15日(水)、16日(木)、18日(土) 10:00~13:00

5月(皐月)

1. 乾杯! Hot レモンサワー&トリュフオイル
2. 大豆ミートの唐揚げ
ビタミンDたっぷり
3. きくらげときゅうりのピリ辛あえ
4. 電子レンジでカンタン塩こうじ
5. ムギユツとアマニの 鶏の唐揚げ
6. 東筑軒のかしわめし
7. 亜鉛で味覚が戻る 鶏肝のつや煮 (常備菜)
8. イワシのかば焼き
9. 甘酢にんじん (常備菜)
イカゴーランド代替りの脱水シートで
10. ハネないイカの天ぷら
こむらがえり予防・マグネシウムたっぷり
11. 野菜氷のみそ汁
12. ポンデケーキ
13. まんまるフルーツ羹

MENU は変更することがあります。

はじめての方、おためしチケット (8,000円 → 5,000円) あります。

申込書にお書き添えください。

と ころ : 村上祥子・福岡スタジオ (赤い看板が目印です)

〒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

JR 博多駅マルイ店前、又は西鉄薬院駅前から

西鉄バス(10番台)で南薬院バス停下車。徒歩5分

天神高速バスセンターから乗り継ぎの場合、明治通り天神協和ビル前より

56番、または57番のバスで。56番は九電体育館前、57番は南薬院下車



受 講 料 : 8,000円 (テキスト代・お食事代を含む)

応募方法 : ① FAX・TEL 又は E-Mail でお申し込み下さい。

ご希望の日時・お名前・ご住所・TEL をお知らせ下さい。

② 受講料は当日お支払い下さい。

村上祥子料理教室 申込書

申込日(西暦): _____ 年 _____ 月 _____ 日

フリガナ				
氏名	様			
住所	〒			
TEL/FAX	TEL		FAX	
	携帯			
E-Mail	@			
受講料	8,000 円 お試し(5,000 円)			
開催日時	毎月第2火曜日でスタート 火・水・木・土			

送信先 ムラカミサチコ・フクオカ
FAX 092-526-8095
E-mail: sachikocooking@murakami-s.jp

事務局記入欄(担当 _____)
受付日 _____ 年 _____ 月 _____ 日