

2025年5月クラスMENU

2025年5月13日(火), 14日(水), 15日(木), 17日(土) 10:00~13:00



空飛ぶ先生 CLUB 空飛ぶ食卓(ブログ)



②

村上祥子料理教室 in 福岡 5月(皐月)

1. 乾杯! ゆずサワー & “アマニ油W効果”
2. ワカモレ
3. ジューシーハンバーグ
4. エビとセロリのサラダ
5. 昔ラーメン
6. 新玉ねぎのおひたし
7. レンチン中華 酢豚
8. 元気カラーのラタトゥイユ
9. 手羽元チューリップ唐揚げ
10. そら豆のスープ
11. 介護食 フィッシュル!の温玉ごはん
12. 英国風ドーナッツ



③



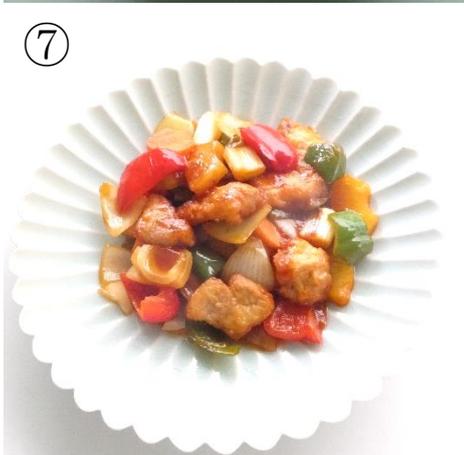
④



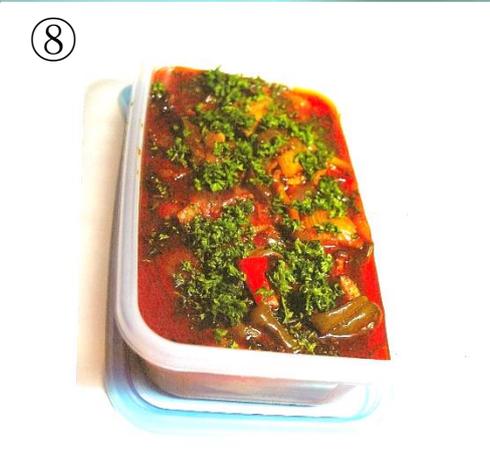
⑤



⑥



⑦



⑧



⑨



⑩



⑪



⑫