

1回だけの参加 OK です

村上祥子の料理教室 in 福岡

2025 年 7 月 8 日(火)、9 日(水)、10 日(木)、12 日(土) 10:00～13:00

7月 (暑い季節のレンチンごはん)

1. 乾杯！ レモンサワー&“アマニ油W効果”
2. ニラレバ
3. ローストアマニのあさりご飯
4. 鶏むね肉のチーズダッカルビ
5. 牛肉ときくらげの蠣油焼きそば
6. 焼きなす風蒸しなす
7. 豚の冷しゃぶ・オクラ納豆だれ
8. サバ缶酢たまねぎ／健康効果
9. ひじきのいり煮
10. ホワイトシチュー
11. じゃがいもとほうれん草のみそ汁
12. さつまいものモンブラン
- 幼稚園のおべんとう
13. 子ぶたパン
14. 自分でつくるカリコリサラダ

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 博多駅前 B、又は西鉄薬院駅前から
西鉄バス(9 または 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 番は浄水通り、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