

1回だけの参加 OK です

## 村上祥子の料理教室 in 福岡

2026年3月10日(火)、11日(水)、12日(木)、14日(土) 10:00~13:00

### 3月

1. 乾杯！いちごサワー&“アマニ油 W の効果”
2. レンチン小豆おこわ
3. スイートポテト
4. 袋の中からポップコーン
5. 弥生三月の散らし寿司
6. えびしんじょ椀
7. レンチン乾物の常備菜   a 高野豆腐の甘煮  
  b ひじきのいり煮  
  c 切り干し大根
8. 鶏ささみで作るチキンキエフ
9. ホワイトソースの作り方
10. ハムとアスパラのグラタン
11. トライフル

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