

1回だけの参加もOKです！

9月(長月)

秋分

村上祥子の料理教室 in 福岡のご案内

2016年9月13日(火)、14日(水)、15日(木)、17日(土) 10:00~13:00

次回の2016年10月クラスは、

11日	12日	13日	15日
第2火	第2水	第2木	第3土



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>

1. 向こう付け
 - a) リンゴ、ライム、かぼす
ローズマリーのコンフィチュール
 - b) レモン酢煮込み鶏
 - c) レタス巻きドライカレー
2. 松茸の土瓶蒸し
3. 枝豆メンチ
4. 蒸しずし
5. ひとつち南蛮
6. 黒蜜カラメル杏仁

【9月28日(水)出版予定 村上祥子著書】

- セブン&アイ出版『認知症予防にはコレ！ 安心みそ汁 365』
- 日本文芸社『電子レンジでスピードアップ もっと手軽に もっと健康に 手づくり発酵食』
- 英和出版社『やせる！ 健康！ バナナ酢はいいことづくめ！』

1. <向こう付け>

- a) リンゴ、ライム、かぼす
ローズマリーのコンフィチュール



1. <向こう付け>

b) レモン酢煮込み鶏



1. <向こう付け>

c) レタス巻きドライカレー



2. <松茸の土瓶蒸し>



3. <枝豆メンチ>



レンジでOK

4. <蒸しずし>



作りおきおかず

5. <ひとくち南蛮>



秋のフルーツ 梨をたっぷり添えて

6. <黒蜜カラメル杏仁>

