

MENU



村上祥子の  
**早・うま・簡単**  
実習教室⑤

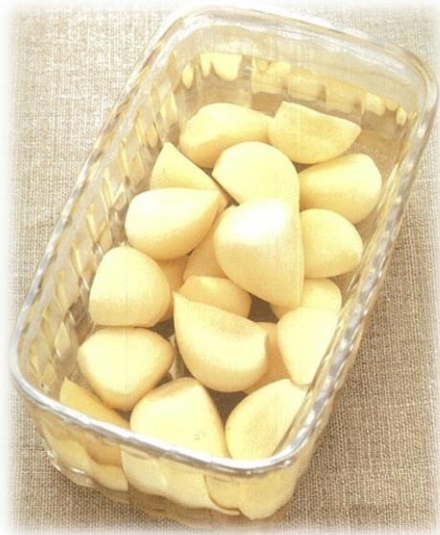
2016年2月18日(木)

① 10:00~12:00

② 14:00~16:00



1. 酢ニンニク®
2. 牡蠣と春菊のしゃぶしゃぶ・ニンニクたれで
3. ピンと張ったエビ天丼
4. 飲み込みやすいチーズと野菜の天ぷらそば
5. りんごのコンポート
6. キリン「一番搾り」&「パーフェクトフリー」「アルカリイオンの水」



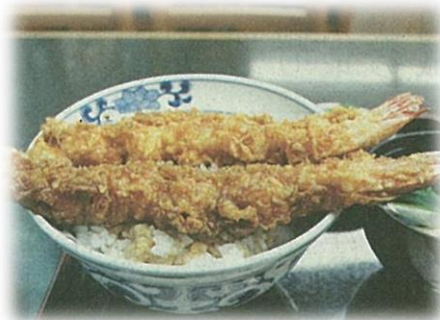
酢ニンニク®



牡蠣と春菊のしゃぶしゃぶ  
・ニンニクたれで



飲み込みやすい  
チーズと野菜の天ぷらそば



ピンと張ったエビ天丼



りんごのコンポート



キリン「一番搾り」&「パーフェクトフリー」「アルカリイオンの水」