



村上祥子の
早・うま・簡単
実習教室⑥

2016年3月17日(木)

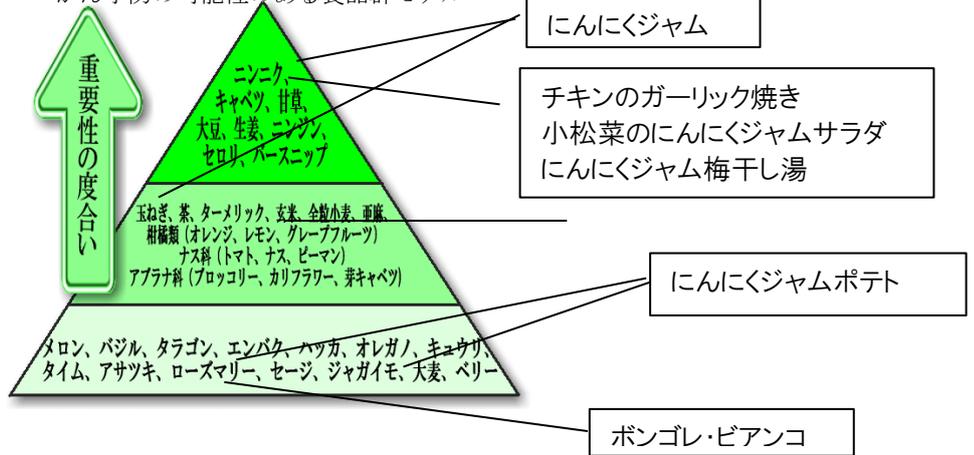
① 10:00~12:00

② 14:00~16:00



1. 腸活・にんたまジャム®
2. エビの水餃子
3. 市販のフライで介護食
4. 昔懐かしい塩昆布
5. 豆乳玄米ヨーグルト
6. 豆乳玄米ヨーグルトと
フルーツグラノーラ
7. キリン「一番搾り」
&「パーフェクトフリー」

がん予防の可能性のある食品群モデル



腸活・にんたまジャム®



エビの水餃子



市販のフライで介護食



昔懐かしい塩昆布



豆乳玄米ヨーグルト



豆乳玄米ヨーグルトと
フルーツグラノーラ



キリン「一番搾り」&
「パーフェクトフリー」