



村上祥子の
早・うま・簡単
実習教室⑧

2016年5月19日(木)

① 10:00~12:00

② 14:00~16:00

1. にんたまジャム®
2. 美肌効果抜群のビーフンサラダ
3. 本格カレー
4. 電子レンジピラフ
5. 濃まめヨーグルト®
6. 小松菜のペペロンチーノ
7. 求肥とバナナの春巻き



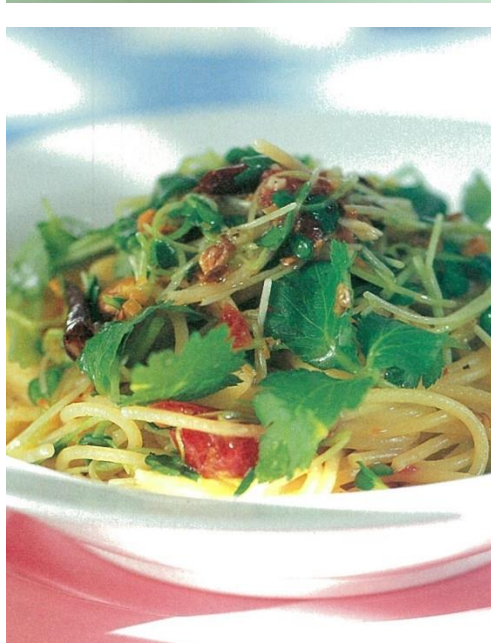
5. 濃まめヨーグルト



3. 本格カレー



2. ビーフンサラダ



6. 小松菜のペペロンチーノ®



7. 求肥とバナナの春巻き



1. にんたまジャム®