

1回だけの参加 OK です

村上祥子の実習教室①⑦

毎日食べて筋力 UP・鶏ムネ肉でサラダチキン

& 「酢しょうが」で肌も血管も若返る！

1. 昔懐かしい **稲荷ずし**
2. 調味液で戻して煮る **金時豆の甘煮**
3. 筋力 UP **鶏ムネ肉でサラダチキン**
4. 簡単！ 美味！ **チキンカレー**
5. **チキンの生春巻き**
ジンたまジャム®
6. 肌も血管も若返る **酢しょうが**

※MENU は変更することがあります。

エプロン、バンダナ、タオル、食べきれなかった料理の持ち帰り容器をご持参下さい。

と き：2017年3月23日(木) 各24名
① 10:00～12:00 ② 14:00～16:00

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 博多駅マルイ店前、又は西鉄薬院駅前から
西鉄バス(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番は九電体育館前、57番は南薬院下車



受 講 料：4,200円 (テキスト代・材料費・税を含む)

※ 事前に現金または振込でご入金ください。

- 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 受講料をお振り込み下さい。
振込先／福岡銀行 本店営業部 普通 3286069 村上祥子
振込先／ゆうちょ銀行 記号 17410 番号 95331001 ムラカミサチコ
- ③ 入金を確認次第、参加用ハガキを送ります。

※ 欠席の場合、翌月に振り替えます。

1回だけの参加 OK です

申 込 書

申込先	(株)ムラカミアソシエーツ TEL 092-526-8096 FAX 092-526-8095 E-mail: sachikocooking@murakami-s.jp
-----	--

村上祥子の実習教室⑱

毎日食べて筋力 UP・鶏ムネ肉でサラダチキン
& 「酢しょうが」で肌も血管も若返る！

1. 昔懐かしい 稲荷ずし
2. 調味液で戻して煮る 金時豆の甘煮
3. 筋力 UP 鶏ムネ肉でサラダチキン
4. 簡単！ 美味！ チキンカレー
5. チキンの生春巻き
ジンたまジャム[®]
6. 肌も血管も若返る 酢しょうが

申込コース いずれかに○	3月23日(木)		①10:00～12:00
			②14:00～16:00
フリガナ			
お名前			
ご住所	〒		
TEL (携帯)		FAX	
受講料 いずれかに○		申込日支払い	
		振り込み	入金日：2017年 月 日

