

1回だけの参加 OK です

村上祥子の実習教室④⑤

料理は最高の脳トレです。元気の秘訣は村上流食習慣

1. 元気の元は食べ方次第

- ① 1に計量
- ② 1回の食事でたんぱく質 100g
- ③ 1日2杯の牛乳(豆乳)またはチーズ 50g
- ④ 朝食はワンパターン
玄米ご飯茶わん1杯(150g)
1人分冷凍パックみそ汁(肉魚 50g、野菜 100g)
温泉卵1個(50g)

2. 1人分冷凍パックでみそ汁を作る

3. 温泉卵

4. 鶏ハム

5. たたきごぼう

6. イチゴミルク羹

※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 : 2019年10月17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 : 5,000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④

料理は最高の脳トレです。元気の秘訣は村上流食習慣

1. 元気の元は食べ方次第

- ① 1に計量
- ② 1回の食事でたんぱく質 100g
- ③ 1日2杯の牛乳(豆乳)またはチーズ 50g
- ④ 朝食はワンパターン
玄米ご飯茶わん1杯(150g)
1人分冷凍パックみそ汁(肉魚 50g、野菜 100g)
温泉卵1個(50g)

2. 1人分冷凍パックでみそ汁を作る

3. 温泉卵

4. 鶏ハム

5. たたきごぼう

6. イチゴミルク羹

申込コース いずれかに○	10月17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： 年 月 日

村上祥子の実習教室④5

2019年10月17日(木) ①10:00~12:00 ②14:00~16:00

■ 1に計量



■ 1回の食事たんぱく質100g



■ 1日2杯の牛乳



■ 朝食は1パターン



鶏ハム

イチゴミルク羹



空飛ぶ先生CLUB



料理レシピ
コンビニストア

