11/21 SAT 10:00-13:00

ところ　水沢ガスショールーム2F　キッチンスタジオ
（奥州市水沢横町95 メイプル西棟）
参加費　1,500円
定　員　10名（先着順）
講　師　及川まりえ先生（Unma!代表）

カラダ巡りごはん

腸内環境をよくし

巡るカラダ作りを

【MENU】

雑穀ごはん
具沢山みそ汁
鶏と根菜の雑穀とろみ煮
かぶと白菜の塩チーズ焼き
春菊と人参の海苔ごま和え

お問合せ・お申込み｜水沢ガスショールーム(平日9:00-17:00) ☎0197-25-8888