

7/11 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

鶏もも肉と夏野菜の薬味だれ蒸し

きゅうりとオクラの梅だれ

焼き茄子のゴマだれがけ

焼きとうもろこしのポタージュ