

5/16 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】

ローストポーク梅だれ

青のリフライドポテト

ニラとわかめの酢味噌和え

アスパラのアーモンドミルクスープ

雑穀ごはん