

からだにやさしい玄米菜食

11月1日(金) 10:30~13:30

- ・ 圧力鍋で炊く もちもち玄米ご飯
- ・ もちきびのハンバーグ&玉ねぎソース
- ・ 根菜のホワイトシチュー



玄米菜食のお料理教室
おなか畑
田村 かおりさん

※写真はイメージです