

# 講師

小林ミヨ子氏

## メニュー

- ★さば缶とじゃが芋のアルミ焼
- ★ブロッコリーのおかか和え
- ★オニオンスープ
- ★ヨーグルトのフルーツ添え



女性センター

ハーモニー調理室



