

「家事ダン」マイスター認定講座（2回目） 9月19日（土）10:30～13:00

講座名 毎日ごはんをラクにする時短術 ～家庭で実践できる時短調理のコツ～

講師 山崎 亮子 さん（ATELIER table 主宰／管理栄養士・料理研究家）



美味しく  
できました！



<男の簡単スパイスカレー定食>