

料理を教えて50年。

「早・うま・簡単」で

「栄養しっかり」料理を追求してきた

村上祥子さん。

シニア向け料理教室の生徒さんに

大好評の130レシピ&アイデアを

一挙公開です!

時短でおいしい
村上流レンジ術が
たっぷり!

祝

重版しました!



人気レシピ集めました!

村上祥子の
シニア料理教室



食卓に
選ばれた
健康レシピ
130

大塚食品大学出版