

500Kcal の料理教室

日時：2019年3月8日（金）10：30～13：00

<本日の献立>

①ご飯 ②のし鶏 ③小松菜のお浸し ④大根と人参の酢の物 ⑤清汁 ⑥ミルクプリン

スケジュール：10：30・・・レシピの説明と食品の栄養のおはなし

11：00・・・調理開始

12：00・・・試食会

12：30～13：00・・・片付け

