

500Kcal の料理教室

日時：2019年7月12日（金）10：30～13：00

<本日の献立> ～夏の冷製パスタランチ～

①トマトの冷製パスタ ②夏のよくばりサラダ ③果物 ④紅茶

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

