
500Kcal の料理教室

日時：平成 25 年 2 月 8 日（金） 10：30～13：00

＜本日の献立＞ ☆手軽にバランスよく丼ぶりご飯を作ります

① 三色鮭寿司 ② 水菜の清汁 ③ 里芋と大根のそぼろ煮 ④ きんかん

スケジュール) 10：30 . . . レシピと食品の栄養について (40分)

11：10 . . . 調理開始

12：00 . . . 試食会

12：30 ～ 13：00 . . . 片付け

