
500Kcal の料理教室

日時：平成24年6月8日（金）10：30～13：00

＜本日の献立＞ ☆ 家にある材料で手軽に作れるサンドイッチ ☆

① ハムと卵のサンドイッチ ② グリンピーススープ ③ シーザーサラダ ④ 果物

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

