

500Kcal の料理教室

日時：平成22年12月15日（金）10：30～13：00

＜本日の献立＞☆クリスマスを豪華でヘルシーに

①簡単ピザ ②カリフラワースープ ③タンドリーチキン ④トマトカップサラダ ⑤イチゴチョコ

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

