

500Kcal の料理教室

日時：平成23年10月14日（金）10：30～13：00

☆＜本日の献立＞☆ 手軽にできるヘルシー肉料理

①ミートローフ ②ナスとピーマン炒煮 ③簡単豆腐 ④ごはん ⑤柿

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

