
一汁三菜 500Kcal の料理教室

日時：平成21年2月13日（金）10：30～13：00

＜本日の献立＞ ☆彩りよく満足感のある食事

①手まり寿司 ②清汁 ③豆腐のヌタ ④菜の花オイル蒸し ⑤リンゴ寒天 ⑥さくら茶

スケジュール： 10：30・・・レシピとポイントの説明

11：00・・・調理開始

12：00・・・試食会

12：30～13：00・・・片付け



(PHOTO：飯出 智美)