
500Kcal の料理教室

日時：平成21年5月8日（金）10：30～13：00

＜本日の献立＞ ☆粉の使い方

①おやき（なすと野沢菜） ②つみれ汁 ③簡単玉葱 ④豆乳ドリンク

（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

