
500Kcal の料理教室

日時：平成21年11月11日（金）10：30～13：00

＜本日の献立＞ ☆太巻き寿司をヘルシーなおもてなし料理に

①太巻き寿司 ②あんかけ茶碗蒸し（電子レンジで作る） ③和風サラダ ④淡雪寒天

スケジュール 10：30・・・レシピとポイントの説明

11：10・・・調理開始

12：00・・・試食会

12：30～13：00・・・片付け

