

500Kcal の料理教室

日時：平成23年9月9日（金）10：30～13：00

☆＜本日の献立＞☆ 繊維たっぷり料理

①鮭北海焼き ②キャベツスープ煮 ③金平ごぼう ④十六穀米ごはん ⑤青汁ゼリー

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

