
500Kcal の料理教室

日時：平成24年3月9日（金）10：30～13：00

＜本日の献立＞ ☆魚がメインのバランス食

① かやくご飯 ②大根団子汁 ③カジキムニエル ④白菜アサリ蒸し ⑤いちご

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

