
500Kcal の料理教室

日時：平成24年12月14日（金）10：30～13：00

＜本日の献立＞ ☆調理器具を活用して手軽なクリスマス料理

①鶏肉塩麴焼き&バターライス ②ビーツスープ ③ブロッコリーキッシュ ④イチゴ

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

