
500Kcal の料理教室

日時：平成25年3月8日（金）10：30～13：00

＜本日の献立＞☆玄米ごはんと干し野菜で栄養満点レシピ

①玄米ごはん ②レンコンとナスの肉詰 ③ほうれん草の白和え ④ミネストローネ ⑤果物

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

