
500Kcal の料理教室

日時：平成25年9月13日（金）10：30～13：00

＜本日の献立＞ ☆炊飯器でヘルシーなピラフを作ろう！

① アサリカレーピラフ ② 酢の物 ③ エノキかき玉汁 ④ グレープゼリー洋ナシソース

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

