
500Kcal の料理教室

日時：平成 25 年 12 月 13 日（金） 10：30～13：00

＜本日の献立＞ ☆おせち料理を手軽に作りましょう！

- ①松笠焼き ②サーモンなます ③青豆入り伊達巻 ④たたき牛蒡 ⑤ピリ辛こんにゃく
⑤れんこん蒸し ⑥豆おこわ ⑦みかんジュース
-

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

