

500Kcal の料理教室

日時：平成26年6月13日（金）10：30～13：00

☆＜本日の献立＞☆鶏肉と野菜ナムルでバランスよく！

① チキンピカタ ②三種類のナムル ③ワンタンスープ ④ご飯 ⑤スイカ

スケジュール：10：30・・・レシピと食品の栄養について（30分）

11：00・・・調理開始

12：00・・・試食会

12：30～13：00・・・片付け

