
500Kcal の料理教室

日時：平成27年2月13日（金）10：30～13：00

＜本日の献立＞ 噛み応えのあるおかず！

①アジの南蛮漬け ②牛蒡と牛肉味噌煮 ③にらの卵とじ汁 ④抹茶ゼリー ⑤ごはん

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

