
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

