
500Kcal の料理教室

日時：平成 27 年 10 月 9 日（金） 10：30～13:00

<本日の献立> ☆手作りの粕床で減塩効果

①鮭の粕漬 ②野菜千切りサラダ ③レンコン団子汁 ④キノコごはん ⑤柿

スケジュール：10：30・・・レシピと食品の栄養についての説明（30分）

11：00・・・調理開始

12：00・・・試食会

12：30～13：00・・・片付け

