
500Kcal の料理教室

日時：平成27年12月11日（金）10：30～13：00

<本日の献立> ☆おせち料理を手軽な材料で簡単に作りましょう！

- ① 八幡巻き ②ピリ辛こんにゃく ③芋きんとん ④レンコン明太子和え⑤赤カブ漬け
⑥田作り ⑦黒豆 ⑧紅白かまぼこ ⑨みかん ⑩アボカドご飯
-

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

