
500Kcal の料理教室

日時：平成 28 年 4 月 8 日(金) 10:30~13:00

＜本日の献立＞ ☆本格中華を低カロリーに作るコツ☆

①えのきご飯②本格シュウマイ③エビチリソース④青梗菜あんかけ⑤いちご&ラーマカ

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

