
500Kcal の料理教室

日時：平成 29 年 10 月 13 日（金）10：30～13:00

＜本日の献立＞合わせ調味料を使った作り置きレシピ

① レンジ五目おこわ ② しじみ汁 ③ 秋鮭もろみ漬 ④ ほうれん草山かけ ⑤ 柿

スケジュール：10：30・・・レシピの説明と食品の栄養のおはなし

11：00・・・調理開始

12：00・・・試食会

12：30～13：00・・・片付け

