

---

## 500Kcal の料理教室

日時：平成 29 年 12 月 8 日（金） 10:30～13:00

---

<本日の献立> クリスマス料理を楽しくヘルシーに

①スコーン②ローストポーク③キノコグラタン④グリーンサラダ⑤ブロッコリーツリー

---

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

---

