
500Kcal の料理教室

日時：平成 30 年 2 月 9 日（金） 10：30～13:00

<本日の献立> 冷えとり薬膳レシピ

①切干大根の炊き込み御飯 ②粕汁 ③タラのゴマ衣焼 ④チャプチェ ⑤金柑甘煮

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

