
500Kcal の料理教室

日時：平成22年4月9日（金）10：30～13：00

☆＜本日の献立＞☆スパゲティの食べる量を知りましょう！

①ミートスパゲティ ②水菜サラダ ③筍の辛子酢味噌 ④炊飯器で作るカステラ

スケジュール：10：30・・・レシピと食品の栄養について（40分）

11：10・・・調理開始

12：00・・・試食会

12：30～13：00・・・片付け

