
500Kcal の料理教室

日時：平成23年3月11日（金）10：30～13：00

☆＜本日の献立＞☆まぜ寿司の献立

①まぜ寿司 ②すまし汁 ③かぼちゃいとこ煮 ④野菜たっぷりサラダ ⑤デコポン

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

