

500Kcal の料理教室

日時：平成23年4月8日（金）10：30～13：00

☆＜本日の献立＞☆ボリュームたっぷり肉料理

① 豚肉八幡巻き ②ポテトサラダ ③たけのこご飯 ④あさり汁 ⑤グレープフルーツ

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

