
500Kcal の料理教室

日時：平成 30 年 6 月 8 日（金） 10：30～13:00

＜本日の献立＞郷土料理を 500kcal で作ってみましょう

①鶏飯 ②ツナのゴーヤチャンプル ③ピーナツ豆腐 ④スイカ

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

