
500Kcal の料理教室

日時：平成 30 年 11 月 9 日（金） 10：30～13:00

＜本日の献立＞第四弾 作りおきおかずの活用法

- ①かじきの回鍋肉風 ②かじきトマト煮込み（主菜）
③胡麻和え ④金平 ⑤切り干し大根ナムル ⑥マカロニサラダ（副菜）⑦ごはん ⑧柿
-

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

