

500Kcal の料理教室

2019.2.8 (金)

<本日の献立> ~彩りよく満腹になる食事~

①ちらし寿司 ②大根のそぼろあんかけ ③菜の花オイル蒸し ④果物

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

