

500Kcal の料理教室

日時：2019年4月12日（金）10：30～13：00

<本日の献立> ～季節の炊き込みご飯定食～

①たけのこご飯 ②豚肉の八幡巻 ③ポテトサラダ ④キャベツのアンチョビ炒め ⑤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

