

500Kcal の料理教室

日時：2019年5月10日（金）10：30～13：00

<本日の献立> ～よく噛んで食べる5月定食～

①黒米ご飯 ②アジの南蛮漬け ③牛肉と牛蒡の味噌炒め ④ワカメスープ 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

