

500Kcal の料理教室

日時：2019年6月14日（金）10：30～13：00

<本日の献立>

①鶏肉と野菜のサラダ丼 ②茄子田楽 ③かぶのすり流し汁 ④杏仁豆腐

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

