

# 500Kcal の料理教室

日時：2019年9月11日（水）9：30～12：00

## <本日の献立> ～秋を感じさせる和定食～

①さつまいもご飯 ②魚ときのこのホイル焼 ③ピーナッツ和え ④ひじきの煮物 ⑤果物

スケジュール： 9：30・・・レシピの説明と食品の栄養のおはなし

9：45・・・調理開始

11：00・・・試食会

11：30～12：00・・・片付け

