

# 500Kcal の料理教室

日時：2019年12月11日（水）9：30～12:00

<本日の献立> ～クリスマス料理を500kcalで作ってみましょう～

① 寿司ケーキ ② ピンチョス盛り合わせ ③ フルーツ盛り合わせ

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

10：00 ・ ・ ・ 調理開始

11：00 ・ ・ ・ 試食会

11：30～12：00 ・ ・ ・ 片付け

