

500Kcal の料理教室

日時：2019年11月13日（水）9：30～12：00

<本日の献立> ～手作りパンと豆乳を使ったグラタン～

①手作りテーブルパン ②豆乳クリームグラタン ③彩りサラダ ④果物 ⑤紅茶

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

