

# 500Kcal の料理教室

日時：2020年2月19日（水）9：30～12：00

## <本日の献立> ～ひじき入り鶏つくねの和定食～

①雑穀ごはん ②ひじき入り鶏つくね ③さつま芋のおろし和え ④味噌汁 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

10：00・・・調理開始

11：00・・・試食会

11：30～12：00・・・片付け

