
500Kcal の料理教室

日時：平成24年11月9日（金）10：30～13：00

＜本日の献立＞ ☆よく噛む料理を作ります。

①玄米ご飯 ②サワラのニンニク生姜焼 ③水餃子スープ ④芋がら炒煮 ⑤柿

スケジュール) 10：30 . . . レシピと食品の栄養について (40分)

11：10 . . . 調理開始

12：00 . . . 試食会

12：30 ~ 13：00 . . . 片付け

