
一汁三菜 500Kcal の料理教室

日時：平成21年3月13日（金）10：30～13：00

＜本日の献立＞ ☆辛味をほどよくきかせて減塩食に

①玄米ご飯 ②海鮮キムチ鍋 ③チャプチェ ④おろし合え ⑤いちご ⑥五味子茶

スケジュール：10：30・・・レシピとポイントの説明

11：00・・・調理開始

12：00・・・試食会

12：30～13：00・・・片付け

