
500Kcal の料理教室

日時：平成21年6月12日（金）10：30～13：00

＜本日の献立＞ ☆魚のだしを生かした料理です。

- ①パエリア ②ワカメスープ ③新ジャガ田楽 ④グレープフルーツサラダ
⑤レモンスカッシュ
-

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

