
500Kcal の料理教室

日時：平成24年2月10日（金）10：30～13：00

＜本日の献立＞ ☆ひな祭りのおもてなし簡単押し寿司

- ① サーモン押し寿司 ② 切干サラダ ③ カブの塩麴漬け ④ 菜の花清汁 ⑤ 桜餅
-

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

