
500Kcal の料理教室

日時：平成24年4月13日（金）10：30～13：00

＜本日の献立＞ ☆めんを主食にした献立のたてかた

① シーフードスパゲティ ②ほうれん草サラダ ③人参しりしり ④コーヒーゼリー

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

