
500Kcal の料理教室

日時：平成25年12月13日（金）10：30～13：00

＜本日の献立＞ ☆おせち料理を手軽に作りましょう！

- ①松笠焼き ②サーモンなます ③青豆入り伊達巻 ④たたき牛蒡 ⑤ピリ辛こんにゃく
⑤れんこん蒸し ⑥豆おこわ ⑦みかんジュース
-

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

