

500Kcal の料理教室

日時：平成 27 年 3 月 13 日（金） 10：30～13:00

<本日の献立> ☆太巻き寿司のバランス良い食べ方

①太巻き寿司 ②あさり汁 ③和風サラダ ④清見オレンジ

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

