
500Kcal の料理教室

日時：平成 28 年 6 月 10 日（金）10：30～13:00

<本日の献立> 電子レンジで作る簡単酢豚です。

① 黒酢酢豚②オイキムチ③かぼちゃのゴマ和え④オクラ汁⑤ひじきご飯⑥オレンジ

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

12：30～13：00・・・片付け

