
500Kcal の料理教室

日時：平成 28 年 7 月 8 日（金） 10：30～13:00

<本日の献立> 中華麺を使ったメニュー

①ジャージャー麺 ②生春巻き ③蒸しナス ④スイカ

スケジュール：10：30・・・レシピと食品の栄養について（30分）

11：00・・・調理開始

12：00・・・試食会

12：30～13：00・・・片付け

