
500Kcal の料理教室

日時：平成 29 年 2 月 10 日（金）10：30～13:00

<本日の献立> ～手軽に作れて、とってもオシャレ～

① ピタパン&花巻 ②牡蠣のクリームシチュー ③チキンハムサラダ ④いちご

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

