
500Kcal の料理教室

日時：平成 29 年 4 月 14 日（金） 10：30～13:00

<本日の献立>～ ご飯に洋食おかずで減塩食に！ ～

① もち麦②鮭グラタン③胡瓜と蒸し鶏梅わさび和え ④ほうれん草煮浸し ⑤せとか

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

