

500Kcal の料理教室

日時：平成 29 年 5 月 12 日（金） 10：30～13:00

＜本日の献立＞ ～ 家庭でひと工夫 低カロリー餃子 ～

① もち麦 ②野菜たっぷり餃子②切干サラダ③フキと筍炒煮 ④バリ-70-ズ ヨーグルト

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

