

<本日の献立> 酸味と辛みを使ってヘルシーメニュー

① ピースご飯 ② トマトスープ ③ 油淋鶏 ④ いんげん生姜和え ⑤ グレープフルーツゼリー

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

12：00・・・試食会

12：30～13：00・・・片付け

