
500Kcal の料理教室

日時：平成 29 年 9 月 8 日（金） 10：30～13:00

<本日の献立> 揚げない酢豚と揚げないゴマ団子の作りかた

① 酢豚 ② 中華サラダ ③ゴマ団子 ④ひじき御飯

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

