

500Kcal の料理教室

日時：平成 29 年 11 月 10 日（金）

10：30～13:00

＜本日の献立＞体を温める食事の提案

①タンドリーチキン②ターメリックライス③クスクスサラダ④洋風かき玉スープ⑤柿トリンゴ

スケジュール：10：30・・・レシピの説明と食品の栄養のおはなし

11：00・・・調理開始

12：00・・・試食会

12：30～13：00・・・片付け

