
500Kcal の料理教室

日時：平成21年10月9日（金）10：30～13：00

＜本日の献立＞ ☆ 定番メニューを美味しくヘルシーに

① 玄米ご飯 ② サンラータン ③ 豚肉の生姜焼 ④ ポテトカレー風味 ⑤ ぶどう

スケジュール：10：30・・・レシピと食品の栄養についての説明（40分）

11：10・・・調理開始

12：00・・・試食会

12：30～13：00・・・片付け

