
500Kcal の料理教室

日時：平成 30 年 3 月 9 日（金） 10：30～13:00

<本日の献立>作りおきおかずの活用法

①ピーマン肉詰②オクラ肉巻き③人参明太子炒め④オイキムチ⑤サツマ芋重煮⑥ピリ辛こんにゃく

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

