
500Kcal の料理教室

日時：平成 30 年 4 月 13 日（金） 10：30～13:00

＜本日の献立＞～本格中華を低カロリーに作るコツ～

①えのきご飯 ②本格シュウマイ ③エビチリソース ④青梗菜あんかけ ⑤いちご

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

