
500Kcal の料理教室

日時：平成 30 年 9 月 14 日（金） 10：30～13:00

<本日の献立> 第三弾 作り置きおかずの活用法

①ゆで鶏②ゆで豚③ゴーヤ甘辛炒め④ツナオムレツ⑤小芋焼き⑥レンジナス辛子酢味噌

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

