
500Kcal の料理教室

日時：平成 30 年 12 月 14 日（金） 10：30～13:00

<本日の献立> ～クリスマス料理を 500kcal で作ってみましょう～

①トルティーヤ ②タンドリーチキン ③きのこスープ ④果物

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

