

1月17日

18日

調理実習を開催しました



ベーグルサンド、かぼちゃとチーズのサラダ、ミネストローネ、りんごゼリー

の4品を作りました。合計13名の皆様に参加していただきました。ご参加いただきありがとうございました。

次回は2月におやつ作り・ミニ講座を予定しています。

ベーグルサンド



かぼちゃとチーズ
のサラダ



ミネストローネ



りんごゼリー



エネルギー

399kcal

67kcal

117kcal

42kcal

たんぱく質

21.3g

2.1g

2.2g

1.4g

カリウム

326mg

97mg

212mg

41mg

リン

192mg

27mg

42mg

4mg

塩分

0.6g

0.2g

0.6g

0.0g