

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