

8月28日・29日 **調理実習を開催しました**



キンパ（韓国風海苔巻き）・鶏手羽のサムゲタン風・チーズホットク



の3品を作りました。合計16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。

キンパ
(韓国風海苔巻き)



鶏手羽の
サムゲタン風



チーズホットク



エネルギー

314kcal

130kcal

135kcal

たんぱく質

11.7g

9.7g

2.7g

カリウム

371mg

172mg

18mg

リン

148mg

85mg

32mg

塩分

0.77g

0.64g

0.02g