

# 500Kcal の料理教室

日時：平成23年7月8日（金）10：30～13：00

☆＜本日の献立＞☆ めん類のバランスよい食べかた

① ささみの磯部揚げ ② 玉ねぎと桜エビ酢物 ③ トマトマリネ ④ 稲庭うどん ⑤ メロン

スケジュール) 10：30 . . . レシピと食品の栄養について（40分）

11：10 . . . 調理開始

12：00 . . . 試食会

12：30 ~ 13：00 . . . 片付け

