

---

## 500Kcal の料理教室

日時：平成24年7月13日（金）10：30～13：00

---

＜本日の献立＞ ☆ めんを主食にした献立のたてかた

① 冷やし中華 ② なすとキャベツの塩麴漬け ③ 豆腐白玉団子（ずんだあん）

---

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

---

