

---

## 500Kcal の料理教室

日時：平成24年10月12日（金）10：30～13：00

---

＜本日の献立＞ ☆揚げ物食べても安心メニュー

① 鯛めし ② とり天 ③ 冬瓜あんかけ ④ 清汁 ⑤ みかん

---

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

---

