

# 500Kcal の料理教室

日時：平成22年12月15日（金）10：30～13：00

---

＜本日の献立＞☆クリスマスを豪華でヘルシーに

①簡単ピザ ②カリフラワースープ ③タンドリーチキン ④トマトカップサラダ ⑤イチゴチョコ

---

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

---

