
500Kcal の料理教室

日時：平成22年5月14日（金）10：30～13：00

☆ <本日の献立> ☆和と洋の組み合わせた献立の立て方

①玄米ご飯 ②鮭グラタン ③ほうれん草信田巻き ④野菜ピクルス ⑤人参グレープフルーツゼリー

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

