

500Kcal の料理教室

日時：平成23年11月11日（金）10：30～13：00

☆＜本日の献立＞☆ 揚げ物を低カロリーにするコツ

① ひれかつ ② カブとタコの酢物 ③ さつま芋ごはん ④ キノコスープ ⑤ 梨のコンポート

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

