

---

## 500Kcal の料理教室

日時：平成24年5月11日（金）10：30～13：00

---

＜本日の献立＞ ☆玄米ごはんにあう献立のたてかた

①ポークソテー ②筍とふきの炒煮 ③ブロッコリーのゴマ和え ④玄米ごはん ⑤味噌汁

---

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

---

