

---

# 500Kcal の料理教室

日時：平成 25 年 5 月 10 日（金） 10：30～13：00

---

＜本日の献立＞ ☆ 揚げない酢豚と揚げないゴマ団子の作りかた

① 酢豚 ② 中華サラダ ③ ゴマ団子 ④ ご飯

---

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

---

