

---

# 500Kcal の料理教室

日時：平成 25 年 7 月 12 日（金） 10：30～13：00

---

<本日の献立> ☆麺料理の献立～1 回の麺の量を確認しよう！

① そうめん ② 鶏肉レモンソテー ③ インゲン生姜和え ④ スイカ

---

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

---

