

---

## 500Kcal の料理教室

日時：平成 26 年 5 月 9 日（金） 10：30～13：00

---

☆＜本日の献立＞☆つけおきで、ワンランクアップの献立に。

① タンドリーチキン ②ゴマ酢物 ③トマトかき玉スープ ④ターメリックライス ⑤果物(キウイ)

---

スケジュール：10：30 ・ ・ レシピと食品の栄養について（30分）

11：00 ・ ・ ・ 調理開始

12：00 ・ ・ ・ 試食会

12：30～13：00 ・ ・ ・ 片付け

---

