

---

## 500Kcal の料理教室

日時：平成 27 年 5 月 15 日（金） 10：30～13:00

---

<本日の献立>和と洋を組み合わせて減塩食に！

①ご飯②鮭グラタン③小松菜の煮浸し④彩り野菜塩麴漬⑤人参グレープフルーツゼリー

---

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

---

