

---

# 500Kcal の料理教室

日時：平成 27 年 6 月 12 日（金） 10：30～13:00

---

<本日の献立> 噛む噛む料理

①いか飯 ②清汁 ③切干大根サラダ ④ごぼうとコンニャクピリ辛 ⑤牛乳もち

---

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

---

