

---

## 500Kcal の料理教室

日時：平成 28 年 10 月 14 日（金）10：30～13：00

---

＜本日の献立＞☆煮込み料理で野菜たっぷり

① 栗ご飯 ② ロールキャベツ ③ 島豆腐とオクラ ④ 胡瓜の福神漬 ⑤ みかん

---

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

---

