
500Kcal の料理教室

日時：平成22年11月12日（金）10：30～13：00

＜本日の献立＞ ☆ 低カロリーに作る本格中華 ☆

① えのきご飯 ② 本格シュウマイ ③ エビチリソース ④ 青梗菜あんかけ ⑤ 柿

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

