
500Kcal の料理教室

日時：平成25年6月14日（金）10：30～13：00

＜本日の献立＞ ☆簡単グラタンでダイエットに満足感を！

①そらまめとエビグラタン ②彩り野菜サラダ ③レタススープ ④お米パン ⑤オレンジ

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

