

---

## 500Kcal の料理教室

日時：平成21年7月10日（金）10：30～13：00

---

＜本日の献立＞ ☆夏バテ防止に酢を上手に使いましょう。

① 玄米ご飯 ② トマトスープ ③ 油淋鶏 ④ インゲン生姜和え ⑤ 切干昆布和え ⑥ マンゴープリン

---

スケジュール： 10：30 . . . レシピとポイントの説明

11：00 . . . 調理開始

12：00 . . . 試食会

12：30 ～ 13：00 . . . 片付け

---

