

---

## 500Kcal の料理教室

日時：平成22年2月19日（金）10：30～13：00

---

<本日の献立> ☆ ポイントは油の使い方 ☆

①甘栗ご飯 ②白菜の味噌汁 ③サケがんも ④かぶのナムル ⑤いちご

---

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

---

