

# 500Kcal の料理教室

日時：平成22年6月11日（金）10：30～13：00

---

☆ <本日の献立> ☆パン食の献立の立て方

①手作りピタパンのフィレオフィッシュ&ハム ②ガスパチョ ③プリン ④果物

---

(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

---

