
500Kcal の料理教室

日時：平成22年7月9日（金）10：30～13：00

☆＜本日の献立＞☆カロリー控えめなカレーの作り方

①スパイシーごろごろカレー ②カッテージチーズサラダ ③スイカシャーベット ④ラッシー

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

