

---

# 500Kcal の料理教室

日時：平成22年9月10日（金）10：30～13：00

---

☆＜本日の献立＞☆ 中華めんを使ったメニュー

①ジャージャー麺 ②生春巻き ③蒸しナス ④梨

---

（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

---

