

---

# 500Kcal の料理教室

日時：平成22年10月8日（金）10：30～13：00

---

☆＜本日の献立＞☆煮込み料理

①クリ玄米ご飯 ②なつかしのロールキャベツ ③島豆腐とオクラ ④胡瓜浅漬け ⑤スイートポテト

---

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

---

