

500Kcal の料理教室

日時：平成23年5月13日（金）10：30～13：00

☆＜本日の献立＞☆家庭でできる低カロリー餃子

① 野菜たっぷり餃子 ② 中華風サラダ ③ フキと筍炒煮 ④ ご飯 ⑤ ミックスベリーヨーグルトアイス

糖尿病の食品交換表

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

