

---

## 500Kcal の料理教室

日時：平成26年4月11日（金）10：30～13：00

---

☆＜本日の献立＞☆合わせ調味料を使った作り置きレシピ

①銀ダラもろみ漬(菊花かぶ) ②金平ごぼう ③菜の花辛子和え ④麦とろ飯 ⑤いちごゼリー

---

スケジュール) 10：30 . . . レシピと食品の栄養について (30分)

11：00 . . . 調理開始

12：00 . . . 試食会

12：30～13：00 . . . 片付け

---

