

---

# 500Kcal の料理教室

日時：平成 27 年 7 月 10 日（金） 10：30～13:00

---

<本日の献立> ☆野菜たっぷり献立&赤しそジュース

①焼き鳥 ②ゴマ酢物 ③ほうれん草のみそ汁 ④もろこしご飯 ⑥スイカ

---

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

---

