
500Kcal の料理教室

日時：平成 27 年 9 月 11 日（金） 10：30～13:00

＜本日の献立＞☆手軽にできる低カロリーあんの作り方

①おはぎ（つぶあん） ②あさりの潮汁 ③エビカツ ④ナマス ⑤ぶどう

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

