

# 500Kcal の料理教室

2015.11.13

---

<本日の献立> ☆ボリュームあるのにヘルシーメニュー

① 油淋鶏 ② いんげん生姜和え ③ 切干昆布和え ④ トマトスープ ⑤ ご飯 ⑥ 柿

---

スケジュール：10：30・・・レシピとポイントの説明

11：00・・・調理開始

12：00・・・試食会

12：30～13：00・・・片付け

---

