

---

## 500Kcal の料理教室

日時：平成 28 年 2 月 19 日（金） 10：30～13:00

---

☆ <本日の献立> ☆ 油の使い方

①甘栗ご飯 ②味噌汁 ③サケがんも ④カブのナムル ⑤いちごパフェ

---

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

---

