

---

## 500Kcal の料理教室

日時：平成 28 年 3 月 11 日（金） 10：30～13:00

---

<本日の献立> ～ 野菜をタップリ使いましょう ～

①ぶり大根 ②カブゆかり和え ③白菜巻きゴマダレ ④ご飯 ⑤味噌汁 ⑥いちご大福

---

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

---

