

---

## 500Kcal の料理教室

日時：平成 28 年 5 月 13 日（金） 10：30～13:00

---

<本日の献立> ～ 魚介のだしを生かした料理です ～

① パエリア ②ワカメスープ ③新ジャガ田楽 ④グレープフルーツサラダ ⑤レモンカッシュ

---

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

---

