
500Kcal の料理教室

日時：平成 28 年 9 月 9 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

④ おはぎ（つぶあん） ②あさりの潮汁 ③大豆ミート唐揚げ ④ナマス ⑤梨

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

