

---

# 500Kcal の料理教室

日時：平成 29 年 3 月 10 日（金）10：30～13:00

---

<本日の献立> ～ 春を感じる手軽な料理 ～

① 鯛めし ②豆腐キノコあんかけ ③たたき牛蒡 ④清汁 ⑤みかん

---

スケジュール：10：30・・・レシピと食品の栄養について（40分）

11：10・・・調理開始

12：00・・・試食会

12：30～13：00・・・片付け

---

