

---

## 500Kcal の料理教室

日時：平成21年12月11日（金）10：30～13：00

---

### <本日の献立> ☆簡単おせち

- ① うなぎチマキ ②カキマリネ ③スペアリブ ④かんたん伊達巻 ⑤菊花かぶ  
⑥ブロッコリー昆布和え ⑦こんにゃくピリ辛 ⑧茶巾きんとん ⑨絞りたてみかんジュース
- 

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

---



（ Photo: 飯出智美 ）