

---

## 500Kcal の料理教室

日時：平成22年3月12日（金）10：30～13：00

---

☆ <本日の献立> ☆ 噛む噛む料理

①いか飯 ②菜の花清汁 ③切干大根サラダ ④ゴボウこんにゃく炒め ⑤牛乳わらび餅

---

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

---

