
500Kcal の料理教室

日時：平成24年9月14日（金）10：30～13：00

＜本日の献立＞ ☆カレールーを使って手軽に低カロリーカレー

① 秋カレー ② 根菜ゴマ酢和え ③ ヨーグルトゼリー ☆塩ヨーグルト床

スケジュール) 10：30 . . . 作り方と食品の栄養についての説明（40分）

11：10 . . . 調理開始（調理時間：約1時間）

12：00 . . . 試食会

12：30～13：00 . . . 片付け

