

---

## 500Kcal の料理教室

日時：平成23年12月9日（金）10：30～13：00

---

### <本日の献立> ☆ 基本のおせち

- ① 雑煮（丸もち） ② 鮭南蛮漬け ③ 錦玉子 ④ 茶巾りんごきんとん ⑤ 簡単ゆで豚  
⑥ 昆布巻・煮しめ ⑦ フルーツのシロップ漬（水切りヨーグルト添え）
- 

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

---

