

---

## 500Kcal の料理教室

日時：平成 30 年 5 月 11 日（金）10：30～13:00

---

### <本日の献立>第二弾 作りおきおかずの活用法

- ① 鮭ごま味噌焼き ② 鮭ハニーマスタード焼き ③ 大根ツナ煮物 ④ ピーマンの塩昆布炒め  
⑤ ラタトゥイユ ⑥ かぼちゃサラダ ⑦ 雑穀ご飯 ⑧ メロン
- 

スケジュール：10：30・・・レシピの説明と食品の栄養のおはなし

11：00・・・調理開始

12：00・・・試食会

12：30～13：00・・・片付け

---

