



H.C.R. 2008



高齢者の料理の B L D 作り方

おいしいレシピ

- 開催日 平成20年9月24日(水)
- 開催時間 13:00~15:00
- 会場 東京ビッグサイト
レセプションホール



- 司会・趣旨説明 田中 範正 氏
《知食の会®代表幹事・主宰者》
- 講師 渡邊 昌 氏
《(独)国立健康・栄養研究所理事長/
知食の会®味のコーディネーター》
- 小関 憲男 氏
《(株)明治屋クッキングスクール理事長》
- 相澤 菜穂子 氏
《(有)あいね代表取締役》
- 仲谷 友宏 氏
《知食の会®創作・調理のコーディネーター/
ホテルパシフィック東京
フレンチレストランブドール料理長》

※知食の会®は非営利の任意団体です。「味のコーディネーター」などは、知食の会®が独自に定めている資格です。

※本冊子では、1食あたりのカロリーが360kcal前後、塩分が2.2g前後で、味・ボリュームともに満足いただける低カロリーメニューを紹介しています。
カロリーを控える必要がある方は材料の分量をお守りください。なお、厳密な「g」単位まで計算する必要のない方につきましては、参考分量を提示しておりますのでご参考にしてください。
※本誌でいう「1kcal」は、14.5℃の水を15.5℃に上げる時に必要な熱量を表す15度カロリーで計算しています。
※本冊子の無断使用・無断コピー・無断印刷を禁じます。

