

講座番号

33

講座名

韓国家庭料理(夏バテ対策)①

日時 4/8 5/13 6/10 7/8 9/9(月)9:30~12:00

定員

16名

講師名

ソンヨンエ
孫英愛

場所

中央公民館 実習室

回数

5回

《 内容 》

野菜を中心としたヘルシーな韓国家庭料理を作しましょう

- 1回目 チムタク(甘辛煮)
- 2回目 チュンムキンパ、ナッチャマンドゥ
- 3回目 ジャンチクッス(お祝いうどん)、ジャントック
- 4回目 サム粥とキュウリキムチ
- 5回目 宮廷トッポギ

※内容は変更になることがあります

チムタク



ナッチャマンドゥ



宮廷トッポギ



プロフィール

2004年韓国語講師資格取得

韓国料理に興味がある方・初心者の方・未経験者のご参加も大歓迎です。

韓国料理の栄養バランスの良さ。野菜がたくさん摂れるうえ、ピリ辛味は発汗作用があるなど、美肌の要素が満載の韓国家庭料理教室です。

とよあけ市民大学『ひまわり』講師

受講料

3,500 円

教材費

7,500 円

持ち物

・エプロン ・ふきん
・クリアファイル
・筆記用具