

講座番号

34

講座名

## 韓国家庭料理(夏バテ対策)②

日時 4/22 5/27 6/24 7/22 9/30(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