

講座番号

35

講座名

## 韓国家庭料理(夏バテ対策)夜

日時 4/15 5/20 6/17 7/15 9/16(月)18:30~21:00

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 韓国風イカ炒め、すいとん
  - 2回目 大豆もやし炊き込みご飯、豚肉コチュジャンチゲ
  - 3回目 酢コチュジャンそうめんと野菜チヂミ
  - 4回目 サム粥とキュウリキムチ
  - 5回目 ビビンバとジャガイモ汁
- ※内容は変更になることがあります



韓国風イカ炒め、すいとん



大豆もやし炊き込みご飯



酢コチュジャンそうめん



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