

／おうちでできる韓国料理／

さむげたん

# 参鶏湯とナムル2種



参鶏湯(サムゲタン)は、食べると体がポカポカと温まる韓国の薬膳料理です。丸ごとの鶏を使うとちょっと大変ですが、講座ではもっと気軽に参鶏湯を作れるように、骨付きもも肉を使用します。ナムルは2種類、大根のナムルと豆大豆もやしのナムルを作ります。おうちでも手軽に韓国料理を楽しむための講座です。

## 11月12日(水) 10時30分～13時

場 所：生活クラブ生協本部 2 階(JR 埼京線「中浦和」駅下車 徒歩 3 分)

講 師：李 愛敬(イ・エギョン) さん

韓国ソウルでは料理教室の先生、日本では韓国語の先生、さいたま市内では地域の料理講習開催・インテリアコ ディネーターとしても活躍。

参加費：2,800 円 材料費込み

定 員：15 名

持ち物：エプロン・三角巾

大人の学校からのお願い...キャンセル待ちの方や材料の準備の都合があります。  
お申し込み後のキャンセルの際は必ず連絡ください

主催 NPO法人 大人の学校

さいたま市南区別所 5-1-11 USK ビル

電話/FAX 048-866-9466 メール [otonano-gakkou@ocn.cure.ne.jp](mailto:otonano-gakkou@ocn.cure.ne.jp)

