

韓国料理を楽しく覚えて、おいしくお食事。

無窮花の会

やせ方上手な韓国の女性たち、
キレイとパワーのヒミツは食事にあります。
カラダがよろこぶ韓国料理を覚えて、
美しさに磨きをかけましょう！
歌曲やお買い物情報など
韓国の話題もいっぱいの楽しい教室です。

受講生募集！

キョングム(人気韓国TVドラマの宮中料理人)
にでてる伝統的なレシピもありません！
*写真左/神仏が(宮中の例)
*写真右/九節椒(8種類の具をオナナで包む例)



副産栄養専門学校専任講師
都内数ヶ所にて料理教室講師

韓国料理研究家
愼月順先生

講師プロフィール
韓国観光公社主催のイベントにて韓国料理を体験するなど全国各地で幅広く活躍。著書「おいしい韓国と韓国料理」家の光協会「文庫の韓国料理」(ラフビレ)「ナムチ」(教育文化社)料理本コラム執筆多数。

- 日時：月1回(第3土曜日、日曜日) 15時～17時
- 場所：「無窮花」 ●入会：随時入会可
- 会費：入会金10,500円(税込) 月謝2,050円(税込)
- 会期：1年(終了時に終了票を返す)
- 料理講習会メニュー

| | | | | |
|-----|-------------|-----------|------------|----------|
| 4月 | 韓国風鶏のから揚げ | パジョン | 三色ナムル | 松の実粥 |
| 5月 | 唐辛子味噌 わらびご飯 | 胡瓜の酢醤油漬け | 牛肉スープ | |
| 6月 | 石焼ビビンバ | とまとのナムル | 胡瓜のキムチ | わかめスープ |
| 7月 | 焼肉 | なすの冷しナムル | もごまの味噌汁 | 鶏スープ |
| 8月 | 参鶏湯 | 韓菜 | なすの肉詰め | きゃべつのキムチ |
| 9月 | ビビン冷麺 | 串焼き | チヂミ | 肉粥 |
| 10月 | 九節椒 | かばちゃ餅 | 蓮根の玉子焼き | 茶食 |
| 11月 | トッポッキ | 五色衣焼き | サニーレタスの和え物 | すね肉の冷スープ |
| 12月 | すね肉の煮物 | トレッタ | 白菜キムチ | 明太の和え物 |
| 1月 | 神仏が | 大根とすね肉の煮物 | 大根キムチ | うろこ胡瓜 |
| 2月 | キムチチゲ | 緑豆焼き | せり巻き | 花餅 |
| 3月 | キムチご飯 | 焼の冷しナムル | 白菜スープ | 野菜巻き |

お申し込み・お問い合わせは…

韓国宮中料理

無窮花

MUGUNGHWA

T 103-5632

東京都港区六本木4-12-4 飯田ビル2階

TEL03-3470-2922

FAX03-3470-3393

営業時間：11:30～18:00～23:00(日・祭日)



無窮花の会《韓国料理教室お申し込み書》 FAX 03-3470-3393

| | | | | |
|------|-----------------------------------|----------|-----------|---|
| フリガナ | | 連絡先 | 自宅電話番号() | - |
| お名前 | | | 携帯電話番号 | |
| ご住所 | 〒 - | | | |
| ご希望日 | <input type="checkbox"/> で願ってください | 第3土曜日コース | 第3日曜日コース | |