

# 韓国料理

# 教室

辛くない

【味噌チゲ・生姜茶】



韓国の味噌 テンジャンを使って具たくさんのチゲを作ります。生姜茶は、韓国の伝統茶としても知られており、お茶としてはもちろん、お料理にも使える冬の常備品です！  
テンジャンの特徴や調理する時のポイント、生姜茶の使用法やアレンジもお伝えします！

## 1月18日(水) 10:00~12:00

**参加費** 1,800円(1/11(水)までに来館支払い)

**定員** 2階 料理実習室

**会場** 8名(先着順・事前予約)

**対象** 18歳以上の方

**持ち物** エプロン・三角巾・台ふきん・食器用ふきん  
持ち帰り容器2つ(チゲ用の大きいタッパー(汁物が入る物)、生姜茶ピュレ用)

**※予約締切 1月11日(水) ※開催日一週間前からキャンセル料が発生します**

**真辺 明子 先生** ~Luakaha Cooking~ 主宰

**【講師】**

元板前ママさん 🌸 調理師・国際中医薬膳管理師・離乳食インストラクター  
妊産婦食アドバイザー・幼児食アドバイザー  
千葉市中心に韓国料理教室・親子料理教室・こども料理教室・離乳食教室  
こどものおやつ教室を開催

お電話、受付窓口または右記のQRからお申込みください！

**☎ 043-420-8001** [受付時間]9:00~21:00



講座申込用QR

主催 **蘇我コミュニティセンター**【住所】千葉市中央区千葉寺町1208-2

**ハーモニープラザ分館** 【休館日】国民の祝日・年末年始

※駐車場は駐車台数に限りがございます。公共交通機関をご利用ください。

