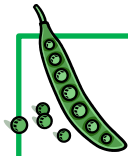


忙しい人のための

# からだにやさしい 韓国料理

～簡単・ヘルシー 一味違うおうちごはん～



はるのメニュー ナムル お持ち帰りできます！

春野菜のナムル色々 ナムルで作るたっぷり野菜ビビンバ



講師: 安田 花織さん 料理人。 ブログ「わのわ。」 URL : [hibinoyohaku.jugem.jp](http://hibinoyohaku.jugem.jp)

在日韓国人の祖母と父、農家生まれの母を持ち、2つの豊かな食文化に触れながら育つ。

燗石料理も数年学んだ後、コミュニティカフェの企画、運営に関わる。

作り手の想い、ストーリーある食材、食べ手の驚きや発見をスパイスに紡ぎ出される料理に喜びを感じる人多し。

日時: 4/18(土) 午前 11 時から

場所: 旭町公民館 TEL432-4053 中央 1-23-8 蕨駅西口徒歩 3 分

定員: 先着 16 名 対象: 16 歳以上の蕨市在住在勤の方

参加費: 800 円 試食+お持ち帰り付

持物: エプロン、三角巾(バンダナ)、台拭きふきん、食器用ふきん、持ち帰り用容器

3/7(土) 10 時から受付開始

※ただし、申込日当日 10 時に定員を超えた場合は抽選を行います。(先着順に整理券配布 1 人 1 枚)

ご注意ください!!

※調理器具はIHクッキングヒーターです。医療用ペースメーカーなどをお使いの方は医師にご相談ください。

※駐車場はございません。有料のパーキングを御利用下さい。

※託児はありません。お子様の同伴はご遠慮ください。

※駐輪場は有料です。

からだにやさしい 韓国料理 ～簡単・ヘルシー 一味違うおうちごはん～



【次回のお知らせ】裏面に年間の予定がごさいます。

7 月 11 日(土)午後 6 時～ 自家製コチュジャン コチュジャンで作るおつまみ