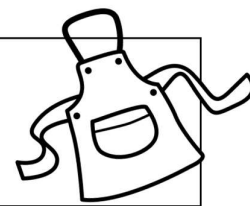


令和5年度

韓国料理教室～ビビンバとチヂミ～

令和5年12月5日（火曜日）



材料

小麦粉、卵黄、豆乳
人参、ニラ、玉葱
いか、えび、だし
豆乳がなければ
牛乳、水でも OK
野菜も家にあるもので。
チーズなど好きな具材で
アレンジ OK



講師 渡邊 愛 氏

最初に講師より説明受けスタート



チヂミ作りから。材料を切っていきます



多めの油で焦げ目ができるまで焼いていきます

寝かせ中。野菜の水分がでてきます





～ビビンバを作り～
ほうれん草、大豆もやし
人参、大根、牛ひき肉など
ごはんにのせる材料を
用意します



ごま油をまわしかけて
香ばしいかおり！

先生持参の石鍋
長時間、温かさが持続します
コンロに直火で調理 OK



試食！美味しくできました