

강 의 계 획 서

[지원분야 : ☒ 배움과정 ☐ 자격과정]

과 목 명	몸보신 건강요리		강사명	하경애
강의가능요일		수요일	강의가능시간	14:00 ~ 17:00
강 의 소 개				
목 표	계절에 맞는 식재료를 선택하여 몸에 좋은 건강요리 만들기			
교 재 명	레서피			
실습재료비	* 재료비 총액 : 260,000 원			
	* 재료비 상세 내역 : 육류 생선, 채소, 건어물, 곡류, 양념류 등			
	* 개인 준비 사항: 키친타올, 앞치마, 행주, 필기도구, 담아갈통 2~3개(2리터 크기)			
수강대상	성인	필요기자재	강의실 비치 필요 기자재	
기간별	강 의 내 용			비 고
1주차	단호박 스프 / 구운 바나나와 콤포트 곁들인 프렌치 토스트			
2주차	곤약 썩갓 무침/ 해물 볶음 국수(야끼소바)/풋고추 물김치			
3주차	쇠고기 사태 떡찜 / 부추김치			
4주차	휴강(설날)			
5주차	유정 낙지 볶음 / 들깨 수제비			
6주차	깻잎김치 / 돼지 갈비 구이			
7주차	소고기 피망 잡채와 꽃빵 / 배추 피클			
8주차	토마토 소스 오므라이스 / 사과 고구마 스프링롤 죽파 진미채 무침			
9주차	햄버거 스테이크와 콘 샐러드			
10주차	삼각 김밥 / 갈비 우동			
11주차	풍기 샐러드 / 의정부 부대찌개			
12주차	불고기 토띠아 / 몽골리안 스테이크			
13주차	생땅콩 호두조림 / 배추 겉절이 / 매콤 두부 조림			
14주차	순두부 찌개 / 버섯 강정 / 닭가지 덮밥			
15주차	연저육찜 / 투움바 떡볶이			
16주차	갈릭소이소스 목살스테이크			