

# 강 의 계 획 서

[지원분야: 요리]

강좌명		건강면역밥상			강사명	임성숙
강의가능 요일	모두누림 (남양)		강의가능 시간	모두누림 (남양)	: ~ :	
	유엔아이 (병점)	○		유엔아이 (병점)	13 : 30 ~ 16 : 30	
강 의 소 개						
목 표	음식을 통해 내 몸을 살리는 면역증진과 균형잡힌 식단이 필요한 현대인들을 위한 건강한 음식조리의 기본기를 갖추도록 한다.					
교재명	수업시 레시피 개별 배부					
실습재료비	* 재료비 총액(15주) : 240.000 원					
	* 재료비 상세 내역 : 16.000 원 * 15주					
	* 개인 준비 사항 : 행주, 앞치마, 계량컵, 계량스푼					
수강대상	성인		필요기자재	강의에 필요한 기자재 작성		
기간별	강 의 내 용					비 고
1주차	면역을 높이는 식재료	옥수수타락죽 , 녹차소금				
2주차		마늘청경채구이 , 검정콩감자전				
3주차	저탄·저당 브런치	굴매생이파스타 병아리콩샌드위치				
4주차		닭가슴살두부스테이크 토마토아보카도카프레제				
5주차		브로콜리크림파스타 , 콩샐러드				
6주차		양배추피자 , 치즈감자스테이크				
7주차	채식·비건요리	모듬버섯탕수 , 사천식알배추찜				
8주차		채식구절판 흑임자두부구이/비건마요네즈				
9주차		구운채소카레 , 채식월남쌈				
10주차		채소초밥 , 단호박물김치				
11주차	저탄고지 메인요리	키토김밥 , 코다리강정				
12주차		새송이떡갈비 , 도토리들깨수제비				
13주차		강황소스와가자미구이 저수분목살수육				
14주차		닭가슴살김치롤 , 콩비지찌개				
15주차		삼색두부볼 , 연잎밥				