

강 의 계 획 서

[지원분야: 요리강좌]

강좌명	푸드 웰니스 한끼! 건강한 밥상 요리			강사명	안하윤
강의가능 요일	모두누림 (남양)		강의가능 시간	모두누림 (남양)	: ~ :
	유엔아이 (병점)	수요일		유엔아이 (병점)	10:00 ~13:00
강 의 소 개					
목 표	건강하고 감성적인 건강한 밥상 요리를 스스로 만들고, 일상에 활력을 주는 ‘나만의 한끼’를 완성합니다.				
교재명	종강(12주)날 PDF 레시피 드립니다. / 매 주차 수업시 칠판에 레시피 판서				
실습재료비	* 재료비 총액(12주) : 18만원(수업 시작전 재료비 금액 납부 부탁드립니다. 수업의 1/2이 지나면 재료비 환불 가능하지 않습니다.) 첫날 수업 개강시 결석하고 취소할 경우에도 첫1회 재료비 납부하시기 바랍니다.(수업전 3일 이내에 취소 안할 시) 재료만 별도로 포장 가능하지 않습니다(위생문제). 강사의 강의 시연 후, 수강생이 직접 만들어보는 개별 실습 중심 수업입니다.				
	* 재료비 상세 내역 : 요리수업 시 사용되는 재료와 물품비용				
	* 개인 준비 사항 : 앞치마, 행주2장, 위생팩, 키친타올, 반찬통 2개				
관련자격증	※수료 후 취득가능한 자격증명 기재	발급기관	※국가자격증/민간자격증 구분하여 작성		
수강대상	성인	필요기자재	※강의에 필요한 기자재 작성		
기간별	강 의 내 용				비 고
1주차	오리엔테이션 / 코다리조림 / 미소된장국				
2주차	간짜장 / 달걀탕				
3주차	오이소박이 / 깻잎찜				
4주차	총무김밥 / 오징어어묵볶음 /석박지				
5주차	보쌈 / 무생채				
6주차	우영잡채 / 두부조림				
7주차	열무김치 / 미역초무침				
8주차	햄감자채 볶음 / 오이부추겉절이				
9주차	청포묵무침 / 돼지고기 파리고추 장조림				
10주차	제육볶음 / 과일샐러드				
11주차	심마니 삼계탕 / 깍두기				
12주차	육전 / 도토리묵무침 / 종강				

※ 2026년 강의계획서에는 법정공휴일 및 휴강일이 포함된 경우 이후 수업 일수에 반영하여 전체 12주 수업으로 작성 제출하여 주시기 바랍니다.

※ 강좌 개설시 제안한 강의 요일 및 시간은 센터 사정 또는 기타 제반 사항 등으로 변경될 수 있습니다.