

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	종강날 PDF 레시피 드립니다.				
실습재료비	* 재료비 총액(12주) : 24만원(수업 시작전 재료비 금액 납부 부탁드립니다. 수업의 1/2이 지나면 재료비 환불 가능하지 않습니다.) 첫날 수업 개강 시 결석하고 취소할 경우에도 첫1회 재료비 납부하시기 바랍니다.(수업전 3일 이내에 취소 안할 시) 재료만 별도로 포장 가능하지 않습니다(위생문제).				
	* 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 / 조리도구 사용방법 / 겉절이 / 라이스페이퍼 소떡소떡				
2주차	알타리김치 / 양념장 만들기				
3주차	밀피유나베 / 나베소스 만들기				
4주차	나박김치 만들기 / 나박김치 소, 육수 만들기				
5주차	고이꾸운(샐러드롤) / 땅콩소스 만들기 / 해선장 칠리소스 만들기				
6주차	햄버거 캐서롤 / 소스 만들기				
7주차	버섯잡채 / 불지않는 당면볶기				
8주차	꼬마김밥(야채, 참치) / 당근라페				
9주차	매운돼지갈비찜 / 두부스테이크				
10주차	김장김치 만들기 / 김치소 양념 만들기				
11주차	미역국 / 두부조림				
12주차	동태탕 / 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.