

강 의 계 획 서

[지원분야: 배움과정]

강좌명	별미 김치와 집밥요리			강사명	하경애
강의가능 요일	모두누림 (남양)		강의가능 시간	모두누림 (남양)	: ~ :
	유엔아이 (병점)	화		유엔아이 (병점)	09:30 ~ 12:30
강 의 소 개					
목 표	제철 식재료로 만드는 건강한 집밥요리 만들기				
교 재 명	레서피				
실습재료비	* 재료비 총액(12주) : 220,000원(1인 1실습. Take-out)				
	* 재료비 상세 내역 : 배추, 고춧가루, 액젓, 마늘, 생강 등				
	* 개인 준비 사항 : 키친타월, 행주 2개, 앞치마. 밀폐용기 1L 통 2개				
관련자격증		발급기관			
수강대상	성인		필요기자재		
기간별	강 의 내 용				비 고
1주차	나비취포 / 건파래 무침				
2주차	녹두전 / 고사리 나물				
3주차	견과류 멸치볶음 / 함박스테이크 / 웰빙보리떡(시연)				
4주차	감자춘권 / 배추 겉절이				
5주차	궁채나물 / 곤드레 나물 솔밥				
6주차	꽃게 무침 / 퀘바로우				
7주차	연잎밥 / 나박김치				
8주차	겨울 동치미 / 알탕				
9주차	김장 배추 김치 / 낙지 연포탕				
10주차	호두강정 / 단호박 해물찜				
11주차	고구마 단호박 샐러드 / 김치 고기 만두				
12주차	밀피유 나베 / 삼각김밥				

※ 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.