

강 의 계 획 서

[지원분야: 배움과정]

강좌명	몸보신 건강요리				강사명	하경애
강의가능 요일	모두누림 (남양)	수	강의가능 시간	모두누림 (남양)	14:00 ~ 17:00	
강 의 소 개						
목 표	계절에 맞는 식재료를 선택하여 가정식 건강한 요리 만들기					
교 재 명	레서피 제공					
실습재료비	* 재료비 총액(16주) : 270,000 원					
	* 재료비 상세 내역 : 육류,생선,채소,건어물,곡류,양념류 등					
	* 개인 준비 사항 :키친타월, 행주 2개, 앞치마. 600ml 통 3개					
수강대상	성인		필요기자재			
기간별	강 의 내 용					비 고
1주차	고추장 불고기 샌드위치 / 방울토마토 샐러드					
2주차	양배추 김치 / 닭고기 완자 / 쇠머리 찰떡					
3주차	대구살 넣은 춘권 / 오삼불고기					
4주차	멸치 파리고추 조림 / 표고 연근 강정 / 새우 부추전					
5주차	매운 돼지갈비찜 / 삼색 송편					
6주차	휴강(추석연휴)					
7주차	버섯 견과류 샐러드 / 연근 김치 / 훈제오리 단호박찜					
8주차	어항가지 덮밥 / 감자 넣은 옛날 짜장소스					
9주차	고추장아찌 / 갈릭 쉬림프 / 고구마 크림스프					
10주차	대하 잣즙 무침 / 궁중식 떡 잡채					
11주차	닭고기 조림 오니기리 / 늙은 호박 김치					
12주차	사찰식 배추 김치 / 갈치 무 조림					
13주차	3가지 유부초밥(스크램블에그,칠리새우,제육불고기)					
14주차	부추 고기만두와 만두전골					
15주차	홍어회 무침 / 단감샐러드					
16주차	토마토잼 브루스케타 / 폭찹 스테이크와 모듬 야채 구이					