

강 의 계 획 서

[지원분야 : ☒ 배움과정 ☐ 자격과정]

과 목 명	몸보신 건강요리		강사명	하경애
강의가능요일	수요일	강의가능시간	14:00 ~ 17:00	
강 의 소 개				
목 표	계절에 맞는 식재료를 선택하여 몸에 좋은 건강요리 만들기			
교 재 명	레서피			
실습재료비	* 재료비 총액 : 260,000 원			
	* 재료비 상세 내역 : 육류 생선, 채소, 건어물, 곡류, 양념류 등			
	* 개인 준비 사항: 키친타올, 앞치마, 행주, 필기도구, 담아갈통 2~3개(2리터 크기)			
수강대상	성인	필요기자재	강의실 비치 필요 기자재	
기간별	강 의 내 용			비 고
1주차	로제파스타 / 고구마 크림스프			
2주차	맛간장 시연 / 견과류 콩조림 / 오키나와 도넛			
3주차	매운 어묵 꼬마 김밥 / 단감소스 찜닭			
4주차	소고기 채소말이 / 간장소스 삼치구이			
5주차	갈릭치킨 스테이크 / 감자 유부초밥			
6주차	건파래 달래무침 / 굴 매생이 떡국 / 메밀부침			
7주차	돼지고기 파인애플 조림 / 배추 겉절이			
8주차	두부칠리 / 양지 장조림			
9주차	만두와 만두전골			
10주차	닭가슴살 망고드레싱 / 토마토소스 오므라이스			
11주차	낙지전골(궁중요리) / 전통약식			
12주차	돈까스 덮밥 / 냉이모시조개 된장국			
13주차	타마고산도 샌드위치 / 돼지갈비 조림			
14주차	먹물 빠에야 / 멕시코 샐러드			
15주차	국회의원선거			
16주차	뽕세트(뽕바베큐,김치볶음밥,더운야채)			