

강 의 계 획 서

[지원분야: 배움과정]

강좌명	혼밥족을 위한 간편요리			강사명	하경애
강의가능 요일	모두누림 (남양)	수	강의가능 시간	모두누림 (남양)	18:00 ~ 21:00
	유앤아이 (병점)			유앤아이 (병점)	: ~ :
강 의 소 개					
목 표	계절에 맞는 식재료를 선택하여 재료의 맛을 느껴 보며, 혼자서도 쉽게 만들 수 있는 요리 실습				
교재명	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	파인애플 샌드위치 / 고구마 크림 스프				
2주차	돼지고기 조림 오니기리 / 얼갈이 된장국				
3주차	어항가지 덮밥 / 두부간장 조림				
4주차	콘 샐러드 / 치즈 돈까스와 소스				
5주차	배추 겉절이 / 삼색 송편				
6주차	휴강(추석연휴)				
7주차	무생채 / 닭봉 데리야끼				
8주차	두부간장 조림 / 총각무 김치				
9주차	닭고기 완자 / 대하 죽순채				
10주차	우엉 잡채 / 통삼겹살 조림				
11주차	양장피 / 짜샤이 무침				
12주차	오징어 초 무침 / 베이컨 볶음 우동				
13주차	미니 보쌈김치 / 감자올린 유부 초밥				
14주차	갈치 무 조림 / 버섯 전골				
15주차	연어 샐러드 / 햄버거				
16주차	바케큐 백립 / 감자 수프				