

# 강 의 계 획 서

[지원분야 : ☒ 배움과정 ☐ 자격과정]

과 목 명	혼밥족을 위한 간편요리		강사명	하경애
강의가능요일		수요일	강의가능시간	18:00 ~ 21:00
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	프렌치 토스트와 콘 샐러드			
2주차	해물 볶음 국수(야끼소바) / 치즈 불닭			
3주차	완자전 / 갯잎전 / 동태전			
4주차	휴강(설날)			
5주차	감자 스프 / 케이준 치킨 샐러드 / 에그 스크램블 샌드위치			
6주차	닭날개 조림 / 순두부 덮밥			
7주차	소고기 피망 잡채와 꽃빵 / 소고기 미역국			
8주차	토마토 소스 오므라이스 / 사과 고구마 스프링롤			
9주차	햄버거 스테이크와 콘 샐러드			
10주차	우동 샐러드 / 삼각김밥			
11주차	풍기 샐러드 / 즉석 장조림			
12주차	불고기 또띠아 략 / 몽골리안 스테이크			
13주차	배추 겉절이 / 매콤 두부 조림			
14주차	버섯 강정 / 닭가지 덮밥			
15주차	연저육찜 / 투움바 떡볶이			
16주차	봉골레 파스타 / 닭가슴살 샐러드 /			