

(1 분기) 강 의 계 획 서

강좌명		강사명	
힐링푸드(건강한야채요리)		안소윤	
강의기간	2024.03.04.~2024.06.29	요일 및 시간	매주 화요일 10:00~12:00(2시간)
강의목표	*힐링푸드의 개념을 알고 늘 먹던 야채를 활용하여 건강한 힐링푸드를 즐길 수 있다.		
강의방법	시연 및 실습		
교재사용여부	(X) 유인물	필요 기자재	조리도구 및 기물
적정인원	적정인원 : (10) 명	*최대가능인원 : (12) 명	
교육대상		재료비	총액 : 130,000 원
차시	세부강의내용	준비물	강의자료 및 방법
1	음식의 풍미를 올리는 마늘활용요리 <소로보 또띠아쌈>	기본조리도구 기본양념	시연 및 실습
2	음식의 풍미를 올리는 마늘활용요리 <매콤호두마늘볶음>	기본조리도구 기본양념	시연 및 실습
3	음식의 풍미를 올리는 마늘활용요리 <마늘파프리카피클>	기본조리도구 기본양념	시연 및 실습
4	음식의 풍미를 올리는 마늘활용요리 <마늘드레싱과 새우샐러드>	기본조리도구 기본양념	시연 및 실습
5	온가족이 부담없이 즐기는 감자요리 <매시드포테이토>	기본조리도구 기본양념	시연 및 실습
6	온가족이 부담없이 즐기는 감자요리 <감자곤약조림>	기본조리도구 기본양념	시연 및 실습
7	온가족이 부담없이 즐기는 감자요리 <감자크림수프>	기본조리도구 기본양념	시연 및 실습
8	독특한 맛과 향을 살리는 버섯요리<버섯잡채>	기본조리도구 기본양념	시연 및 실습
※ 기재내용이 많은 경우 상기 서식을 복사하여 다음 장에 작성 2024년 2 월 5 일 작 성 자 : 안소윤(인)			
소래너나들이센터장 귀하			

(1 분기) 강 의 계 획 서

강좌명		강사명	
힐링푸드(건강한야채요리)		안소윤	
강의기간	2024.03.04.~2024.06.29	요일 및 시간	매주 화요일 10:00~12:00(2시간)
강의목표	*힐링푸드의 개념을 알고 늘 먹던 야채를 활용하여 건강한 힐링푸드를 즐길 수 있다.		
강의방법	시연 및 실습		
교재사용여부	(X) 유인물	필요 기자재	조리도구 및 기물
적정인원	적정인원 : (10) 명	*최대가능인원 : (12) 명	
교육대상		재료비	총액 : 130,000 원
차시	세부강의내용	준비물	강의자료 및 방법
9	독특한 맛과 향을 살리는 버섯요리<팽이버섯전 >	기본조리도구 기본양념	시연 및 실습
10	상큼함으로 풋풋함을 더해주는 오이요리<오이샐러드>	기본조리도구 기본양념	시연 및 실습
11	상큼함으로 풋풋함을 더해주는 오이요리<오이김치>	기본조리도구 기본양념	시연 및 실습
12	비타민 듬뿍, 당근요리 <당근우엉채볶음>	기본조리도구 기본양념	시연 및 실습
13	비타민 듬뿍, 당근요리 <당근라페샌드위치>	기본조리도구 기본양념	시연 및 실습
14	단맛의 감칠맛으로 감미료같은 양파요리<양파샐러드>	기본조리도구 기본양념	시연 및 실습
15	단백질의 최고봉! 달걀요리<에그마요샌드>	기본조리도구 기본양념	시연 및 실습
16	단백질의 최고봉! <두부스테이크>	기본조리도구 기본양념	시연 및 실습
<p>※ 기재내용이 많은 경우 상기 서식을 복사하여 다음 장에 작성</p> <p style="text-align: right;">2024년 2 월 5 일 작 성 자 : 안소윤(인)</p>			
<p>소래너나들이센터장 귀하</p>			