

2024년 제2기 강의계획서

과 정 명	건강 행복 밥상 (주말)				
담당 강 사	반 호 현				
강 좌 개 요	제철의 식재료를 이용한 좋은 영양소 섭취와 인스턴트의 맛에서 벗어나 자연 재료 맛을 느끼고 실습하는 강좌이다.				
강 의 목 표	제철 재료를 이용한 이상적인 조리 방법을 활용할 수 있다.				
운 영 시 간	교육기간		요일		시간
	4. 1.(월)~6. 15.(토) / 11주 (법정공휴일은 보강 없습니다.)		토	주 1회	10:00 ~ 13:00
교 육 대 상	만 18세 이상 인천거주시민	인원	20명	수 강 료	36,000원
준 비 물	첫날준비물: 앞치마 / 행주 / 필기도구 / 키친타월 / 음식 담아갈 작은 통				
재 료 비 (교 재 비)	재료비 - 132,000원(재료는 공동구매로 수업 진행) 교재비 - 매주 프린트물 형식으로 배부				
주별	세 부 내 용				비고
1주	오리엔테이션 / 종합 장아찌(무/오이/고추/샐러리 등등..)				4/6
2주	오이 소박이 / 강된장				4/13
3주	안심 장조림 / 오이 간장 무침				4/20
4주	우리집 김밥 만들기				4/27
5주	멘보샤 & 칠리소스 / 닭날개 튀김 & 소스				5/4
6주	열무(또는 얼갈이)김치				5/11
7주	닭다리살 불고기 / 호박볶음				5/18
8주	깻잎 김치 / 오징어 실채 볶음				5/25
9주	고추장 볶음 / 삼겹살 수육 & 야채무침				6/1
10주	목살구이 & 야채 무침 / 청포묵 무침				6/8
11주	결산보고 / 선택 메뉴(수강생과 메뉴 결정)				6/15

※ 강사, 일정, 내용은 사정에 따라 변경될 수 있으며 법정공휴일은 수업일수에서 제외됩니다.(보강 없음)