

2023년 제3기 강의계획서

과 정 명	(특강) 여름 보양식&간편 한그릇요리			
담당강사	고경희			
강좌개요	불앞에서 요리하기 힘든 여름, 한끼를 쉽고 간편하게 즐길 수 있는 여름 맞춤 다양한 한그릇(밥,면,빵) 요리반입니다.			
강의목표	· 목표 : 한그릇 만으로도 충분히 즐길 수 있는 여름 맞춤 요리 수업입니다.			
운영시간	수강기간		요일	
	11주 (법정공휴일은 보강없습니다)		금 주1회	
교육대상	만18세 이상 인천거주민	인원	20명	수강료 36,000원
준 비 물	1일차 : 앞치마, 필기구, 행주3장, 계량컵, 계량스푼, 음식 담아가실 통(각 요리 마다 1개씩)			
재 료 비 (교재비)	· 재료비:12만원(11회분) · 교재비 : 1천원(레시피 프린트 복사비)			
주 별	세 부 내 용			비 고
1주	7/7	O.T, 철판알밥		
2주	7/14	밥&면-명란크림오므라이스, 국물자작비빔국수		
3주	7/21	식빵-햄치즈 샌드위치, 크렌베리치킨 샌드위치		
4주	7/28	보양식-닭안심육전, 초계국수		
5주	8/11	밥&면-돌문어덮밥, 납작만두&쫄면		
6주	8/18	바게트빵-갈비반미, 슈림프반미, 매실방토절임		
7주	8/25	보양식-돈전복갈낙찜, 훈제오리냉채		
8주	9/1	밥&면-스테이크미나리술밥, 모밀국수		
9주	9/8	크로와상빵-카프레제, 에그아보카도, 애플사과브리치즈		
10주	9/15	보양식-더덕제육볶음&들기름두부, 메밀밥		
11주	9/22	자작냉면, 10분돼지갈비, 종강		

※ 전 강좌의 강사와 시간 및 내용은 사정에 따라 변경될 수 있으며 법정공휴일은 수업일수에서 제외(보강없음)