

## 2024년 제2기 강의계획서

과 정 명	데일리 쿡, 집밥 제철요리				
담당강사	김 경 이				
강좌개요	가족들의 건강을 위한 다양한 메뉴의 반찬과 국, 요리를 배울 수 있는 반입니다.				
강의목표	기본에서부터 꼼꼼히 가르치고 직접 만들어 쓰는 양념과, 화학조미료를 사용하지 않고 맛을 낼 수 있는 다양한 메뉴들로 구성. 초보들도 쉽게 배울 수 있게 한다.				
운영시간	교육기간		요일		시간
	4. 1.(월)~6. 15.(토) / 11주 (법정공휴일은 보강 없습니다.)		화	주 1회	10:00~13:00
교육대상	만 18세 이상 인천거주시민	인원	20명	수강료	36,000원
준비물	<b>첫날준비물:</b> 앞치마, 필기도구, 계량스푼, 계량컵, 행주, 통(메뉴 참고, 음식 포장용) <b>**첫 주 실습합니다.</b>				
재료비 (교재비)	재료비13만원(교재: 프린트물)				
주별	세부내용				비고
1주	* 오리엔테이션 · 강 된장찌개, 치킨 데리야끼				
2주	* 엄마손 집 밥 요리1 · 순두부 새우 들깨탕, 버섯 달걀말이, 뼈 툇툇 칼슘 듬뿍견과 멸치볶음				
3주	* 미리 준비해서 스피디하게... · 어른아이 다 좋아하는 부대찌개, 새우만두 & 채소무침				
4주	* 부모님과 함께... · 해물탕, 연근 초무침 샐러드, 애호박 무침말이				
5주	* 엄마손 집 밥 요리2 · 소고기 시래기 들깨조림, 우엉 참치 마요네즈무침				
6주	* 든든한 보양 음식 · 육개장, 갇은 채소로 즐기는 채소장떡				
7주	* 집에서 즐기는 중국요리 · 깊은 국물 맛!! 해물짬뽕, 폼나는 한 접시 고추잡채 & 꽃빵				
8주	* 따끈한 국물요리로 · 폭 우려 감칠 맛나게 우거지 갈비탕, 비타민 듬뿍 파리고추 무침				
9주	* 주말에 가족과 함께 집 밥 · 총무김밥(김밥 & 겹들이 3가지), 일식 된장국				
10주	* 별식으로 즐겨보자 · 단짠 단짠 안동찜닭, 초 간단 깻잎장아찌				
11주	* 혼자서도 폼나게... · 우엉 불고기덮밥, 가지가 싫어도 OK!! 가지 멜란자네				

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