【 2026년 3차 강 의 계 획 서 】

과 목 명	건강한 나를 위한 한 끼			강 사 명	안하윤
강의 요일	화요일	강의 시간	14:00 ~ 17:00	강 의 실	305호

강 의 소 개	
강의 목표	1. 바쁜 일상에서도 간단하면서도 영양 가득한 식사를 준비할 수 있는 요리법을 배우는 수업과 모둠수업을 통해 협동심을 배울 수 있도록 지도한다. 2. 건강한 제철 재료 선택법부터 최소한의 조미료로 맛 내기, 간단하고 균형 잡힌 메뉴 배우기, 실용적인 요리 방법을 배울 수 있다. 3. 수강생들이 다양한 재료와 요리법을 익혀 스스로 요리를 할 수 있도록 지도한다. 4. 수강생들이 요리의 즐거움을 발견하고, 자신만의 요리 스타일을 개발하도록 지도한다.
수강 요건	요리에 관심 있는 성인 누구나 가능합니다.
교 재 명	□ 교재명 : 필요시 요리책 구입
실습 재료비	□ 재료비 총액(8회) : 144,000원(1회당 18,000원) □ 납부 방법 : 현금 또는 계좌이체(수업 첫날 재료비 모두 완납) □ 재료비 환불 : 첫 수업 시작 후 2회차부터는 재료비 환불이 가능하지 않습니다. (요리 재료 구매 특성상 재료를 3개월 단위로 사전 준비하기 때문입니다.) □ 재료비 내역 :모든 식자재 재료 및 양념류 기타 물품 비용 * 모든 재료는 수급 사항에 따라 변경될 수도 있습니다.
개강 준비물	** 앞치마, 행주 2장, 계량스푼, 계량컵, 담아갈 용기(1,000ml 2개), 요리에 따라 양이 달라질 수 있습니다. ** 모둠 실습(4인 1조)

강 의 내 용			
주차	강의 일자	강의 주제	비 고
1	10/20	오리엔테이션 / 산적꼬지 / 고기듬뿍카레덮밥	
2	10/27	밀페유나베 / 나베소스 만들기 / 황태국	
3	11/3	월남쌈 / 땅콩소스만들기 / 짜글이 찌개	
4	11/10	저탄고지 사각 스팸참치김밥 / 매운우삼겹유뷰초밥	
5	11/17	규동 / 돈지루 된장국 / 겉절이	
6	11/24	충무김밥 / 어묵오징어무침 / 석박지	
7	12/1	간장게장 / 게장 양념장 만들기	
8	12/8	백김치 / 종강	

【 과 목 소 개 서 】

과 목 명		건강한 나를 위한 한 끼
과 목 소 개		1. 바쁜 일상에서도 간단하면서도 영양 가득한 식사를 준비할 수 있는 요리법을 배우는 수업이며 모둠활동을 통해 협동심을 배울 수 있다. 2. 건강한 제철 재료 선택법부터 최소한의 조미료로 맛 내기, 간단하고 균형 잡힌 메뉴 배우기, 실용적인 요리 방법을 배울 수 있습니다. 3. 수강생들이 다양한 재료와 요리법을 익혀 스스로 요리를 할 수 있도록 지도합니다. 4. 건강한 식습관을 형성할 수 있는 지식과 기술을 제공합니다. 5. 수강생들이 요리의 즐거움을 발견하고, 자신만의 요리 스타일을 개발하도록 지도합니다.
수강 후 진로		비건, 저염식, 저탄수화물 친화 식단 특화 건강식 요리사, 푸드 스타일리스트, 푸드 크리에이터, 창업 및 비즈니스(맞춤형 건강 도시락 서비스)
교 육 내 용		1. 건강한 식생활의 중요성과 협동심을 배울 수 있다. 2. 식재료 이해(계량하는 방법) 3. 균형 잡힌 한 끼 구성법 4. 실습 강의(조리 과정 및 응용)
재료비 총액 (월 평균액)	총 계(원)	8회 144,000원(1회당 18,000원)
	재료비 세부 내용	★ 재료비(8회) : 144,000원(1회당 18,000원) ★ 실습 재료비 : 실습 식재료비 및 공용 조리재료, 위생소모품(위생장갑, 세제, 키친타월, 비닐봉투 등) 비용 포함 ★ 재료구입 방법: 식자재 마트 및 온라인 구매
	환불안내	첫 수업 시작 후 2회차부터는 재료비 환불이 가능하지 않습니다. (요리 재료 구매 특성상 재료를 3개월 단위로 사전 준비하기 때문입니다.)