

【 강 의 계 획 서 】

과 목 명	나를 위한 한끼, 따뜻한 집밥			강 사 명	김양희
강의요일	목요일	강의시간	10:00~12:00	강 의 실	106호
강 의 소 개					
강의목표	소량 조리법과 수제 밀키트식 소분으로 잔반을 최소화한다. 영양 균형을 갖춘 한 끼 식사를 스스로 차려내는 자립 능력과 삶의 질을 높인다.				
수강요건	요리에 관심이 있는 누구나				
교 재 명	프린터				
실습재료비	150,000원				
개강준비물	개인 행주, 위생팩, 라텍스 장갑, 키친타올, 앞치마, 수세미, 담아갈 통				
강 의 내 용					
회차	강의일자	강의주제			참고
1	2026.10.15	O.T,수업 안내. / 만능 육수 / 표고버섯 덮밥			밀폐용기
2	2026.10.22	소고기 장조림 / 오이 탕탕이			
3	2026.10.29	버섯 들깨죽 / 오이, 무 피클			
4	2026.11.05	삼겹살 숙주 볶음 / 마늘 볶음밥			
5	2026.11.12	깍두기			
6	2026.11.19	볶음 고추장/ 강된장 비빔밥			
7	2026.11.26	바삭 감자전/ 비빔국수			
8	2026.12.03	밀베유나베			

【 과 목 소 개 서 】

과 목 명	나를 위한 한끼, 따뜻한 집밥	
과 목 소 개	혼자서 식사를 해결할 때 반복되는 식재료 낭비와 영양 불균형, 복잡한 조리과정의 부담을 줄여주는 1인 맞춤형 실용 요리 강좌입니다. 배달음식 보다 직접 만든 따뜻한 한 끼를 8주 만에 완성하여 근사한 한 끼를 대접하기 가능한 수업입니다.	
교 육 내 용	만능 육수와 양념장으로 찌재, 덮밥, 죽에 다양도로 쓰이는 만능육수 및 수제 양념장 만들기. 영양 균형 메뉴와 1인 포장으로 매시간 완성된 요리를 밀폐용기에 담아 집에서 한 끼 식사로 활용.	
재료비 총액 (월 평균액)	총 계	재료비 상세내역
	150,000원	재료비 총액 8회 150,000원 납부방법 : 개강 시 일시납 재료비 내역: 레시피, 실습에 필요한 주재료 및 부재료 / 기타 소모품 포함
	환불안내	1인 및 상황에 따라 조별 실습으로 1회 이후 환불 불가