

【 강 의 계 획 서 】

과 목 명	계절을 담은 제철 김치 & 건강 밀반찬			강 사 명	송미정
강의요일	금요일	강의시간	13:30~16:30	강 의 실	106
강 의 소 개					
강의목표	풍성한 가을의 제철 식재료들을 모아 요리의 즐거움을 찾아갑니다				
수강요건	건강의 소중함을 느끼신 분들 모두 환영 합니다.				
교 재 명	강사 자체 제작				
실습재료비	22,000 X 8 =176,000				
개강준비물	앞치마, 키친타올,, 타파통, 비닐장갑, 건강에 대한 인식^^.				
강 의 내 용					
회차	강의일자	강의 주제			참고
1	10/16	사과발효양념 가을 돌산 갓김치 // 호박죽			
2	10/23	해산물 찹쌀 누룽지탕 // 칠리소스 두부강정			
3	10/30	고운 복어 무침 // 유니짜장 파스타			
4	11/6	가을 천수 무타리 김치 // 우엉 찹쌀 탕수			
5	11/13	생 땅콩 조림 // 표고버섯 간장구이			
6	11/20	버섯 페스토 떡갈비 // 유자청 샐러드 드레싱			
7	11/27	겨울 동치미 // 청포묵 무침			
8	12/4	관풍기 // 더덕 양념구이			

【 과 목 소 개 서 】

과 목 명	계절을 담은 제철 김치 & 건강 밀반찬 (제철김치&밀반찬&초대요리)	
과 목 소 개	풍성한 가을의 식재료를 건강식으로 초대합니다	
교 육 내 용	<u>추수의 계절을 맞이하여 뿌리채소와 식재료의 선택, 손질, 쓰임새, 조리과정 부터 자세히 안내합니다.</u> <u>건강의 소중함을 실천 하시고 싶으신 분들의 모임 입니다 ^^</u>	
재료비 총액 (월 평균액)	총 계	재료비 상세내역
	원	22,000 //8회 //176,000
	환불안내	개강후 환불 불가능 (식재료 전달)

식재료 사정에 따라 약간의 변동이 있을 수 있습니다.