

【 2026년 2차 강의 계획서 】

과 목 명	건강한 나를 위한 한끼			강 사 명	안하윤
강의 요일	화요일	강의 시간	14:00 ~ 17:00	강 의 실	305호
강 의 소 개					
강의목표	1. 바쁜 일상 속에서도 간단하면서도 영양 가득한 식사를 준비할 수 있는 요리법을 배우는 수업 2. 건강한 제철 재료 선택법부터 최소한의 조미료로 맛내기, 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.				
수강요건	요리에 관심있는 성인 누구나 가능합니다.				
교 재 명	<input type="checkbox"/> 교재명 : 필요시 요리교재 구입				
실습재료비	<input type="checkbox"/> 재료비총액(8회) : 130,000원 <input type="checkbox"/> 납부방법 : 현금 또는 계좌이체(수업 첫날 재료비 모두 완납) <input type="checkbox"/> 재료비 환불 : 첫 수업 시작 후 2회 수업부터 환불이 가능하지 않습니다. (요리 재료 구입 특성상 재료 3개월 단위로 대량 구입합니다.) <input type="checkbox"/> 재료비내역 : 모든 식자재 재료 및 양념류 기타 물품 비용 * 모든 재료는 수급사항에 따라 변경될 수도 있습니다.				
개강준비물	** 앞치마, 행주 2장, 계량스푼, 계량컵, 담아갈 용기(500ml 2개) ** 조별실습을 합니다.(4인 1조)				
강 의 내 용					
주차	강의 일자	강의 주제			비 고
1	6/23	오리엔테이션 / 조리도구 사용방법 설명 / 오이소박이 / 알프레도 페투치네			
2	6/30	맥적(돼지고기 안심을 된장양념) / 열무물김치			
3	7/7	야끼우동 / 소고기 오니기리(삼각김밥)			
4	7/14	전복닭백숙찜 / 감자채전			
5	7/21	미국식 수제버거 / 콘수프			
6	7/28	필리스 샌드위치(소불고기) / 양파무피클			
7	8/4	닭봉조림 / 감자대파 냉수프(비시수아즈)			
8	8/11	바비큐립 / 토마토 냉수프			

【 과 목 소 개 서 】

과 목 명	건강한 나를 위한 한끼	
과 목 소 개	<p>1. 바쁜 일상 속에서도 간단하면서도 영양 가득한 식사를 준비할 수 있는 요리법을 배우는 수업입니다.</p> <p>2. 건강한 제철 재료 선택법부터 최소한의 조미료로 맛내기, 간단하고 균형 잡힌 메뉴 배우기, 실용적인 요리 방법을 배울 수 있습니다.</p> <p>3. 수강생들이 다양한 재료와 요리법을 익혀 스스로 요리를 할 수 있도록 지도합니다.</p> <p>4. 건강한 식습관을 형성할 수 있는 지식과 기술을 제공합니다.</p> <p>5. 수강생들이 요리의 즐거움을 발견하고, 자신만의 요리 스타일을 개발하도록 지도합니다.</p>	
관련 자격증	한식조리기능 양식조리기능사, 중식조리기능사, 일식조리기능사	
관련 사이트	https://www.q-net.or.kr/	
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	<p>1. 건강한 식생활의 중요성을 배울 수 있다.</p> <p>2. 식재료 이해</p> <p>3. 균형잡힌 한끼 구성법</p> <p>4. 실습 강의(조리과정 및 응용)</p>	
재료비 총액 (월 평균액)	총 계(원)	8회 130,000원
	재료비 세부내역	<p>★ 재료비(8회) : 130,000원</p> <p>★ 실습 재료비 : 1)식재료 비용(조리 실습시 필요한 식재료) 2)위생용품 구입비용 (쓰레기봉투, 세제, 수세미, 키친타올, 비닐봉투, 일회용품 등 조리 실습시 필요한 물품)</p> <p>★ 재료구입 방법: 마트 및 온라인 구매</p>
	환불안내	첫 수업 시작 후 2회 수강부터 재료비 환불이 가능하지 않습니다.