

교육과정명	건강식단 웰빙요리
강 의 목 표	로컬푸드를 활용한 건강한 먹거리
교육 내 용	제철 식재료활용 웰빙식단만들기
강 사 성 명	유정희
강의기자재	
예상재료비	<input type="checkbox"/> 재료비총액 : 23만원 <input type="checkbox"/> 교재비총액 : <input type="checkbox"/> 납부방법 : <input type="checkbox"/> 재료비내역 : * 수강포기 시 재료비 환불 여부 :

**세 부 강 의 내 용**

※ 강의내용을 주별 기준으로 작성(강의기준 : 8주 혹은 16주)

- 1주차 : 조편성, 자기소개, 수업진행설명, 레시피 책자배포
- 2주차 : 보리막장 만들기
- 3주차 : 저염쌈된장 만들기
- 4주차 : 봄동김치, 봄동 물김치(보리풀활용)
- 5주차 : 포항초이용만두, 포항초 잡채
- 6주차 : 김장아찌, 연자육 연밥
- 7주차 : 바삭한 애호박전, 간편고추장
- 8주차 : 새콤달콤 무장아찌, 즉석 오이장아찌 (저염)
- 9주차 : 자색고구마설기, 보리수단
- 10주차: 양배추김치. 양배추 깻잎 물김치
- 11주차: 충무김밥 반찬만들기
- 12주차: 김밥형 오이소박이,
- 13주차: 보쌈집 무김치
- 14주차: 무양배추전, 두부야채전
- 15주차: 아삭이고추 활용 김치
- 16주차: 표고버섯 활용 표고장