

강 의 계 획 서

강 사 명		이 형 자			
분 야		발효 및 저장음식 / 매주 화요일			
강 의 표		건강하고 맛있는 한식을 만들어 먹기 위한 노력을 하자.			
강 의 내 용		수강생들에게 건강한 우리 음식을 소개하고 맛있게 만들 수 있는 방법을 공유하여 음식만들기의 흥미를 유발하고자 함.			
차시	날짜	주제	내용	방법	비고
1	3/11	발효저장 식품 이론 및 배숙 시연	발효저장 식품 이론과 배를 이용한 전통 음료 만들기	이론	
2	3/18	애탕국/썩털털이	어린 썩으로 만든 썩 완자/ 봄내음 가득한 썩버무리	실습	
3	3/25	봄동겉절이&나물 /무말랭이무침	봄동을 이용한 햇김치 만들기/ 겨울 무로 만든 말랭이 무침	"	
4	4/1	갯물김치&갯피클/무전	봄철 입맛을 돋게 하는 갯물김치 만들기/ 무를 이용한 전 만들기	"	
5	4/8	김치떡/머위장아찌	잘 익은 김치로 떡 만들기/ 봄 머위로 담그는 장아찌	"	
6	4/15	툇장아찌&툇무침/보리된장	툇을 이용한 장아찌와 무침/ 보리로 된장 만들기	"	
7	4/22	고추연근부각/파리고추찜	고추와 연근으로 저장 반찬 만들기/ 파리고추로 고추찜 무침 만들기	"	
8	4/29	양파김치/양파물김치	햇양파로 김치 만들기/ 시원한 양파 물김치 만들기	"	
9	5/13	마늘장아찌/백김치	햇마늘로 장아찌 만들기/ 알 배추로 백김치 만들기	"	
10	5/20	칠게젓/칠게조림	칠게로 젓갈 만들기/ 칠게로 조림하기	"	
11	5/27	양배추김치&피클 /꽃게양념무침	아삭한 양배추로 김치와 피클 만들기/ 양념 듬뿍 꽃게무침	"	
12	6/3	오이소박이&오이나물 /오이지	오이로 소박이와 나물 만들기/ 저장성 좋은 오이지 만들기	"	
13	6/12	강좌 수료작품 전시회	수료작품 전시회	전시	

※ 위 내용 및 순서는 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

강 사 명		이 미 자			
분 야		향토음식 / 매주 수요일			
강 의 의 표		계절 식재료에 대해 알아보고 가정에서 손쉽게 요리할 수 있게 만들어 본다.			
강 의 내 용		다양한 식재료를 직접 손질하고 조리하고 완성된 음식을 함께 맛보며 보완할 점을 알려주는 등 피드백을 해준다.			
차시	날짜	주제	내용	방법	비고
1	3/12	향토음식	오리엔테이션 / 딸기설기 시연	이론	
2	3/19	향토음식	부추 콩가루찜, 냉이국, 달래김무침	실습	
3	3/26	향토음식	삼색콩강정, 헛나물 무침	"	
4	4/2	향토음식	명란 두부찌게, 쭈꾸미 숙회무침	"	
5	4/9	향토음식	머위잎 장아찌, 풋고추 열무김치	"	
6	4/16	향토음식	복어 강정, 메밀묵 쭈기	"	
7	4/23	향토음식	홍갓 김치, 칠게 조림	"	
8	4/30	향토음식	가죽잎 부각, 다시마 부각	"	
9	5/14	향토음식	양파김치, 영양콩국수	"	
10	5/21	향토음식	영양 주먹밥, 우렁 미나리회	"	
11	5/28	향토음식	흑미찹쌀 삼계탕, 연근조림	"	
12	6/4	향토음식	우영잡채와 밀쌈, 삼색부꾸미	"	
13	6/12	수료식	수료식 및 수강생 작품 전시회	전시	

※ 위 내용 및 순서는 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

강 사 명		김 미 나			
분 야		떡·한과 / 매주 목요일			
강 의 목 표		K-푸드인 우리나라 떡과 한과의 역사, 정의를 자세히 알아보고 우리나라 떡과 한과에 대한 관심을 더 가졌으면 한다.			
강 내 용		떡, 한과의 기초부터 떡, 한과의 역사, 떡, 한과의 종류 등 모든 것을 배워본다.			
차시	날짜	주제	내용	방법	비고
1	3/13	떡 만들기의 기초 1	떡, 한과를 만들 때 필요한 재료 알아보기 백설기 만들기(시연)	이론	
2	3/20	떡 만들기의 기초 2	팔고물 만들기 거피고물 만들기	실습	
3	3/27	우리 아이 백일 /돌떡 만들기	팔고물시루떡 만들기 송편 및 꽃송편 만들기	"	
4	4/3	특별한 날 생일 축하 떡	무지개떡 만들기 절편떡으로 장식하기	"	
5	4/10	계절의 별미 떡	호박인절미 만들기 화전만들기	"	
6	4/17	절편 떡 만들기	꽃산병, 개피떡 만들기	"	
7	4/24	유밀과 만들기	삼색매작과/ 채소과 만들기	"	
8	5/1	한과류 만들기 1	쌀엿강정 만들기	"	
9	5/15	한과류 만들기 2	과편 만들기 호두강정 만들기	"	
10	5/22	건강한 떡 만들기	블루베리떡 컵케이크 만들기 흑임자구름떡 만들기	"	
11	5/29	아이들이 좋아하는 떡 1	단호박새우피자떡 만들기 떡샌드위치 만들기	"	
12	6/5	퓨전 떡 만들기 2	쌀술빵 만들기 개성주약 만들기(퓨전)	"	
13	6/12	수료식	수료식 및 수강생 작품 전시회	전시	

※ 위 내용 및 순서는 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

강 사 명		배 은 주			
분 야		웰빙밥상 / 매주 금요일			
강 의 목 표		패스트푸드에 익숙한 현대인들에게 우리 전통음식의 소중함과 집밥의 필요성을 느끼게 한다.			
강 의 내 용		우리의 전통음식을 직접 만들고 먹어보면서 재료의 특성과 직접 담은 장과 된장을 이용, 조리 방법을 이해하고 습득할 수 있게 한다.			
차시	날짜	주제	내용	방법	비고
1	3/14	개강식	웰빙밥상의 취지 및 이해	이론	
2	3/21	닭가슴살 버섯 들깨탕 /냉이 우렁이살 초무침	주재료를 이용하여 집간장으로 간 맞추기 /봄철 주재료로 고추장을 이용한 요리	실습	
3	3/28	두부구이 달래무침 /봄미나리 연근전	들기름에 두부를 굽고 달래무침 곁들이기 /미나리에 연근을 곁들어 전 부치기	"	
4	4/4	된장 조림 닭 /애숙 견과부침	주재료 된장으로 닭고기 조리하기 /숙과 견과류를 함께 전 부치기	"	
5	4/11	멸치 움파무침 /봄나물 해물전	파를 이용해 멸치와 함께 무치기 /봄에 나온 나물과 해물로 전 부치기	"	
6	4/18	돼지 꺾이 찜 된장 볶음 /쭈꾸미 브로콜리 무침	주재료 된장으로 돼지고기 볶기 /봄철 쭈꾸미와 브로콜리 무치기	"	
7	4/25	봄소풍 김밥&주먹밥 /가지구이 닭가슴살 말이	야외 활동이 많은 계절, 간단한 도시락 만들기/닭가슴살과 채소를 구운 가지에 말기	"	
8	5/2	두부 메추리알 된장조림 /즉석 무 장아찌	주재료 된장으로 두부와 메추리알 조리하기 /새로 나온 무를 활용해 절이기	"	
9	5/9	알배추 된장 양념구이 /브로콜리 새우전	주재료 된장으로 알배추에 양념해 굽기 /브로콜리와 새우로 전 부치기	"	
10	5/16	닭한마리 미역국 /오이 알새우 통들깨무침	닭을 활용해 미역국 끓이기 /통들깨로 오이, 새우 무치기	"	
11	5/23	반건조 생선찜 /새송이 알감자 된장조림	반건조 생선에 양념을 얹어 솥에 찌기 /주재료인 된장으로 버섯과 감자 조리하기	"	
12	5/30	쪽파 오징어채 김치 /병아리콩 자반	주재료 쪽파와 오징어로 김치 담그기 /병아리콩으로 조림 만들기	"	
13	6/12	수료식	수료식 및 수강생 작품 전시회	전시	

※ 위 내용 및 순서는 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

강 사 명		나 민 안			
분 야		생활요리 / 매주 토요일			
강 목 의 표		실생활에서 조화로운 식생활을 영위하고 상황에 맞는 상차림을 구성하고 차릴 수 있다. 또한 제철 식재료를 적절히 구입하여 실속있는 가정경제를 꾸려 가족의 건강과 영양을 고려하여 조리할 수 있다.			
강 내 의 용		실생활에 관련된 음식문화와 제철 식재료의 경제성, 영양, 건강한 조리법, 우리 지역 식재료 이용의 편리성, 중요성에 대해 알아보고 천연 조미료의 이용 권장과 방법을 바탕으로 위생적인 조리 환경 조성과 실천을 독려한다.			
차시	날짜	주제	내용	방법	비고
1	3/15	오리엔테이션 /도토리묵잡채	조리의 기초 및 원리 /황사철 중금속 배출에 도움이 되는 말린 도토리묵 채소 등을 볶은 요리	이론	
2	3/22	취두부선 /무청시래기찜	봄철 원기를 북돋는 취나물을 이용한 두부선 /비타민D 보충을 위한 무청시래기 된장찜	실습	봄맞이 음식
3	3/29	오리탕 /알배추겉절이	불포화지방이 풍부한 오리와 제철 채소를 활용한 향토음식/월동배추를 이용한 깔끔한 겉절이	"	
4	4/5	무새우조림 /방풍올방개묵	감칠맛을 제대로 살려 입맛을 돋우는 밑반찬 /면역력 향상을 위한 방풍나물과 올방개를 이용한 묵	"	
5	4/12	썩개떡 /개량홍갓물김치	제철 썩을 이용한 한식 절기 떡 /항산화 기능이 풍부한 갓으로 만든 물김치	"	한식 절기떡
6	4/19	고사리조기찌개 /감자전	양질의 단백질과 무기질을 공급하여 피부, 점막, 머리, 치아와 뼈를 튼튼하게 하는 찌개 /비타민C가 풍부한 감자를 이용한 감자전	"	
7	4/26	궁중닭찜 /오이소박이	고단백 닭과 북어를 이용한 간장조림 /제철 오이를 이용한 풋김치	"	
8	5/10	두릅산적 /더덕구이	항산화 활성도가 높은 두릅과 소고기를 이용한 산적/호흡기에 도움이 되고 산성식 재료를 중화시켜주는 더덕 고추장 양념구이	"	
9	5/17	매콤닭발볶음 /얼갈이된장국	콜라겐이 풍부한 무뼈 닭발을 이용한 볶음 /염분 배출에 도움이 되는 국물 요리	"	안주 활용
10	5/24	녹두빈대떡 /궁채장아찌	피로 회복, 피부 건강(입술), 혈당조절, 성장촉진에 도움이 되는 여름철 음식	"	장마철
11	5/31	오디떡케익 /오미자화채	당뇨, 노화, 눈, 귀에 이로운 오디의 즙을 이용한 설기 떡/몸의 균형을 맞춰주는 오미자즙으로 만든 여름 음료	"	여름 건강식
12	6/7	죽순제육볶음 /메밀나물	성질이 차가운 식재료를 이용 체온조절, 식욕증진을 위한 간장양념을 이용한 반찬	"	
13	6/14	증편샌드위치/호두강정	발효 떡과 샐러드를 이용한 여름 간편식	"	

※ 위 내용 및 순서는 상황에 따라 변경될 수 있습니다.