

[다이어터를 위한 건강 레시피] 강의계획서

강좌명	[인문공감] 다이어터를 위한 건강 레시피				
강사	고현미	교육인원	18명	강의실	커피배움실 1층
학습목표	광범위한 식자재에 대해 배우고 다이어트 음식은 맛이 없다는 고정관념을 깨고 맛은 있지만 살이 찌지 않는 식재료들로 조리해 다이어트 음식도 맛있게 만들 수 있도록 한다.				
교육방법	강사 시연 후 1인 실습				
교육대상	중구민	교재 및 재료비	재료비 65,000원		
교재 (저자 및출판사)	강사 자체 제작	개인준비물	앞치마, 계량스푼(15ml• 5ml), 계량컵(200ml), 키친타올, 행주, 용기, 필기도구,		
차시	주제	교육내용			비고(준비물)
1	밥·전(적)	<ul style="list-style-type: none"> • 취나물 주먹밥 • 제철나물 도토리전 			
2	샌드위치·샐러드	<ul style="list-style-type: none"> • 당근 라페 스크럼블에그 샌드위치 • 캐슈넛소스 닭가슴살 샐러드 			
3	볶음	<ul style="list-style-type: none"> • 키토 김밥 • 곤약 잡채 			
4	샐러드	<ul style="list-style-type: none"> • 하와이안 포케 • 구운버섯샐러드 			
5	탕·밥	<ul style="list-style-type: none"> • 우엉들깨탕 • 콩탕밥 			