

## 프로그램 세부 계획서

프로그램명			신중년의 건강샐러드 & 수제소스만들기			
프로그램 장소			신중년더채움학습관 3층 더나눔 강의실			
프로그램 소개			신중년을 위한 건강한 샐러드와 수제소스 레시피를 배우고 직접 만들어 보는 프로그램입니다.			
운 영	기 간		총 시 간	참 여 자 수	수강생 1인 부담금 (교재비 및 재료비)	
	‘21. 7월~8월 (2개월)		7회(21시간)	15명	재료비 회당 2만원 (총 14만원)	
차시	일자 (요일)	교육시간	세부 교육내용		담당강사	교수방법
1	7/4 (월)	14:00 ~ 17:00	누들 팻 타이 샐러드 (스리라차드레싱소스만들기-매콤소스)		배정희	강의/실습
2	7/11 (월)	14:00 ~ 17:00	베이컨 에그 리코타치즈샐러드 (허니 머스터드 드레싱만들기)		배정희	강의/실습
3	7/18 (월)	14:00 ~ 17:00	갈릭 머스터드 치킨 샐러드 (갈릭 머스터드 마요 드레싱)		배정희	강의/실습
4	7/25 (월)	14:00 ~ 17:00	쿠스쿠스(파스타종류) 구운야채 샐러드 (참깨드레싱만들기)		배정희	강의/실습
5	8/1 (월)	14:00 ~ 17:00	단호박 그릴드 버섯 샐러드 (메이플 발사믹드레싱 만들기)		배정희	강의/실습
6	8/8 (월)	14:00 ~ 17:00	닭가슴살 콕 샐러드 (씨겨자 요거트마요 드레싱만들기)		배정희	강의/실습
7	8/22 (월)	14:00 ~ 17:00	연어 샐러드 (프렌치드레싱-기본이지만 다양하게 응용 방법 알아보기)		배정희	강의/실습

※ 개인 준비물 : 개인앞치마, 보냉팩(매시간 지참)

차 시	일자	결과물(사진)	내용
1	07. 04		누들 팻 타이 샐러드 (스리라차드레싱소스만 들기-매콤소스)
2	07. 11		베이컨 에그 리코타치즈샐러드 (허니 머스터드 드레싱만들기)
3	07. 18		갈릭 머스터드 치킨 샐러드 (갈릭 머스터드 마요 드레싱)
4	07. 25		쿠스쿠스(파스타종류) 구운야채 샐러드 (참깨드레싱만들기)
5	08. 01		단호박 그릴드 버섯 샐러드 (메이플 발사믹드레싱 만들기)
6	08. 08		닭가슴살 콤 샐러드 (씨겨자 요거트마요 드레싱만들기)
7	08. 22		연어 샐러드 (프렌치드레싱-기본이 지만 다양한 응용방법 알아보기)

※메인 샐러드에 들어갈 야채는 그날의 상태에 따라 달라질 수 있음을 양지바랍니다.  
드레싱 소스는 제시한대로 시연 실습하며  
수업시간에 만든 샐러드 및 드레싱은 1인분씩 포장해서 가지고 갑니다  
수업 특성상 보냉백을 꼭 준비해 주시면 좋습니다.