

다이어터(dieter)를 위한 아침간편식

강 사		조 유 진	
강의기간		3. 10. ~ 3. 31. (화)	강의시간 14:00 ~ 16:00
강의장소		요리실 (2층)	강의횟수 4회
모집인원		10명	대 상 미추홀구민 & 미추홀구재직자 우선
수 강 료		5,000원	교재·재료비 40,000원
준 비 물		앞치마, 행주, 키친타올, 담아갈 용기	
강의설명		이 강의는 '건강한 다이어트는 아침식사에서 시작된다'는 컨셉으로, 잡곡, 채소, 단백질 등 건강한 재료를 활용한 아침 식단을 직접 만들고, 맛보고, 구성하는 실습 중심 강의입니다.	
구 분	일 자	강 의 내 용	
1강	03. 10.	닭가슴살 샐러드 랩	
2강	03. 17.	오트밀 바나나 팬케이크	
3강	03. 24.	고구마 병아리콩 샐러드	
4강	03. 31.	잡곡 에그 포케	