

감성 푸드테라피 브런치 요리교실

강 사	조유진	강의기간	2026. 9. 2. ~ 9. 30. (*9. 23. 공강)
강의장소	주안5동 행정복지센터 3층 요리실	강의시간	수요일 14:00~16:00
모집인원	8명	강의횟수	4회
수강료	5,000원	대 상	미추홀구 주민 등
교재·재료비	50,000원	준비물	앞치마, 행주, 필기도구, 담아갈 용기
강의설명	초보자도 쉽게 만들 수 있는 브런치요리(파스타, 샐러드, 샌드위치 등)를 실습하며, 음식이 주는 심리적 치유 효과를 함께 경험하는 수업입니다.		
구분	일 자	강 의 내 용	
1강	09. 02. (수)	허브 향 가득 브런치 플레이트 (새우·야채·연어 브루스케타) 심리적 안정감을 높이는 허브 향과 신선한 재료를 활용하여 새우, 야채, 연어를 올린 브루스케타를 만들며 상큼한 여름 브런치 요리를 경험한다.	
2강	09. 16. (수)	건강 에너지 충전 샐러드 (닭가슴살 시저 샐러드) 단백질이 풍부한 닭가슴살을 활용하여 건강한 샐러드를 만들고 균형 잡힌 식단을 통해 몸과 마음의 활력을 높이는 푸드테라피 요리를 실습한다.	
3강	09. 23. (수)	감성 플레이팅 파스타 (매콤 쉬림프 크림 파스타) 색과 모양, 플레이팅을 통해 나의 감정을 표현하는 요리 활동을 경험하며 매콤한 쉬림프 크림 파스타를 만들고 창의적인 음식 표현을 배운다.	
4강	09. 30. (수)	마음을 달래는 힐링 디저트 (바나나 프렌치 토스트) 달콤한 디저트를 통해 기분 회복과 정서적 안정을 경험하며 바나나를 곁들인 프렌치 토스트를 만들어 따뜻한 홈카페 디저트를 완성한다.	

※ 미추홀구민에게 수강 기회를 우선 드립니다. 타 구 주민께서는 신청 시 참고하시기 바랍니다.