

□ 남성요리교실(혼술안주&혼밥)

주별	메뉴	학습내용	재료	
1주		매운닭발볶음	무뼈닭발, 양파, 마늘, 파	남자
		대왕계란말이	계란, 파, 치즈등	
2주		부대찌개, 겉절이	햄, 버섯류, 봄동등	
3주		챗스테이크,샐러드	소고기, 양송이, 샐러리 등	
4주		수제돈까스	돼지고기, 빵가루, 샐러리, 양파	
5주		골뱅이무침, 해물파전	골뱅이, 오이, 당근, 양파, 오징어, 부추, 파	
6주		오향장육, 파무침	돼지고기, 향채, 파	
7주		장어구이	장어, 숙주, 고사리, 얼갈이	
8주		강된장,약고추장 영양밥	된장, 소고기등	

□ 여성요리교실(간편하게 즐기는 퓨전요리)

주별	메뉴	학습내용	재료	
1주		오픈샌드위치, 샐러드	새우, 햄, 치즈, 빵, 상추등	여자
2주		크림소스감자뇨끼	감자, 우유, 생크림	
3주		월남쌈	당근, 새우, 오이, 라이스페이퍼	
4주		가지그라탕 스파게티	가지, 소고기, 베이컨, 생크림	
5주		마라탕 탕수육	돼지고기, 고추기름, 부추, 파	
6주		비프카르파치오 감바스알하히오	소고기, 새우, 마늘등	
7주		스콘2종	버터, 밀가루외	
8주		장어구이	장어, 장어뼈, 간장외	