

2023년 동두천시 평생학습관 강의계획서

강좌명	직장인실속반찬	강사성명	김용숙
강의시간	2023. 1. 9. ~ 4. 29. 18시 30분 ~ 21시 00분 (2시간 30분)	강의요일	화요일
강의목표	· 바쁘고 지친 직장인을 위한 스피드하고 영양만점인 요리를 쉽게 지도합니다.		
강의내용	· 일상에서 먹는 밥, 국, 찌개 마른밑반찬 등을 알맞은 소스비율로 간단하고 간편하게 레시피를 만들어 누구라도 쉽게 배울수 있도록 지도합니다.		
자격증	· 해당없음		
동아리 활동계획	· 해당없음		
교재비	없음	재료비	180,000원
	준비물	앞치마, 행주, 키친타올, 담아갈통	
기타	<ul style="list-style-type: none"> · 교재 : 당일 Recipe · 재료 <ul style="list-style-type: none"> - 구입방법 : 공동구매(○) - 공동구매하여 1인 1실습 1월차 환불-기본양념비를 제외한 나머지금액에서 월 단위로 3개월분 환불 2월차 환불-기본양념비를 제외한 나머지금액에서 월 단위로 2개월분 환불 3개월차 - 환불금 없음 4개월차 - 환불금 없음 		
세부일정	주차	주제	내용
	1주	개강, 재료썰기	채소썰기와 달걀지단부치기
	2주	볶음, 무침	멸치 볶음, 무말랭이무침, 파래김무침
	3주	조림, 튀각	두부조림, 약고추장만들기, 다시마튀각
	4주	찌개, 김치	순두부찌개. 오이소박이
	5주	찜, 오믈렛	계란찜, 오믈렛
	6주	국, 무침	짬뽕, 짜샤이무침,
	7주	국, 조림	냉이조개된장국, 우영조림
	8주	볶음, 생채	제육불고기. 오이스노모노,
	9주	국, 튀김	조개시금치국, 유니짜장
	10주	부침, 죽	장떡, 야채 영양죽
	11주	튀김,	매작과, 스테이크에그
	12주	찜, 밥	갯잎찜, 콩나물밥과 양념장 만들기
	13주	무침, 생채	잡채, 무생채
	14주	샌드위치, 스프	양배추 샌드위치, 크림스프만들기
	15주	파스타, 피클	크림소스파스타, 피클담그기
16주	오므라이스, 튀김	오므라이스, 두부크래커	