

2023년 동두천시 평생학습관 강의계획서

강좌명	직장인실속반찬	강사성명	김용숙
강의시간	2023. 5. 8. ~ 8. 26. 18시 30분 ~ 21시 00분 (2시간 30분)	강의요일	화요일
강의목표	· 바쁜 직장인을 위하여 빠르고 맛있고 영양 있는 요리로 초보자도 쉽게 따라할 수 있으며 숙련된 기능을 익힐 수 있도록 지도함을 목표로 합니다.		
강의내용	· 구이, 김치, 튀김, 겉절이, 찜, 무침, 조림, 냉국, 냉면, 볶음, 샐러드, 피클 등 다양한 요리를 계절에 맞게 배움으로 숙련된 조리 기술을 배우고 익힙니다.		
자격증	· 해당없음		
동아리 활동계획	· 해당없음		
교재비	당일 Recipe	재료비	180,000원
	준비물	앞치마, 행주, 키친타올, 담아갈통	
기타	<ul style="list-style-type: none"> · 재료비 : 180,000원 - 구입방법 : 공동구매(○) - 공동구매하여 1인 1실습 1월차 환불 - 기본양념비를 제외한 나머지금액에서 월단위로 3개월분 환불 2월차 환불 - 기본양념비를 제외한 나머지금액에서 월 단위로 2개월분 환불 3개월차 - 환불금 없음 4개월차 - 환불금 없음 		
세부일정	주차	주 제	내 용
	1주	OT, 기본썰기	OT, 조리실 사용법, 메뉴소개, 재료썰기와 지단부치기
	2주	구이, 김치	북어찹쌀양념구이, 양파김치
	3주	생채, 튀김	상추겉절이, 유린기
	4주	찌개, 겉절이	생선찌개, 알배추겉절이
	5주	찜, 김치	돼지갈비찜, 오이무침
	6주	조림, 냉국	닭가슴살고추조림, 미역냉국
	7주	김치, 오이지	파프리카물김치, 열무물김치, 오이지 (시연)
	8주	냉면, 초절임	비빔냉면과 비빔다데기만들기, 무초절이
	9주	잡채, 무침	감자채볶음, 어묵볶음
	10주	튀김, 조림	알감자조림, 가지튀김
	11주	냉채, 샐러드	콩나물냉채, 겨자소스샐러드
	12주	구이, 찜	맥적, 짜리고추찜
	13주	튀김, 피클	두부탕수, 모듬피클,
	14주	국수, 찜	잔치국수, 깻잎찜
	15주	죽, 적	호박새우젓죽, 섭산적
16주	계란요리	수란, 채소를 넣은 계란말이	

2023년 동두천시 평생학습관 강좌소개서

강좌명	○ 직장인실속반찬
강좌소개	○ 구이, 김치, 튀김, 겉절이, 찜, 무침, 조림, 냉국, 냉면, 볶음, 샐러드, 피클 등 다양한 요리를 계절에 맞게 배움으로 숙련된 조리 기술을 배우고 익히며 실생활에 응용할 수 있는 응용력을 지도합니다.
교육내용 (강의주제 및 내용요약)	○ 바쁜 직장인을 위한 쉽고 영양 있고 보기 좋은 구이, 김치, 튀김, 겉절이, 찜, 무침, 조림, 냉국, 냉면, 볶음, 샐러드, 피클 등 다양한 요리를 만들어 자신감 갖도록 합니다.
강의방향 (진행방법 등)	○ 메뉴 설명과 조리 방법을 익히고 시연 - 실습 - 평가 - 시식의 방법으로 강의를 진행합니다.
교육 재료비	○ 재료비 : 180,000원 ○ 주재료비와 부재료비, 비닐팩, 랩, 호일, 음식물 쓰레기봉투 외 요리수업에 필요한 소모품 일체
취득가능 자격증 및 조건	○ 해당없음