

# 2023년 동두천시 평생학습관 강의 계획서

강좌명	직장인 실속반찬			강사성명	김용숙	
강의기간	2023. 9. 5 ~ 12. 23.			강의요일	화요일	
강의시간	18시 30분 ~ 21시 00분 ( 2시간 30분)					
강의목표	· 바쁘고 지친 직장인을 위한 스피드하고 영양만점인 요리를 쉽게 배울 수 있도록 지도합니다.					
강의내용	· 일상에서 먹는 밥, 국, 찌개 마른밀반찬 등을 알맞은 소스비율로 간단하고 간편하게 레시피를 만들어 누구라도 쉽게 배울 수 있도록 지도합니다.					
자격증	· 해당없음					
동아리 활동계획	· 해당없음					
교재비	없음	재료비	180.000원	준비물	재료비, 앞치마, 행주, 키친타올, 닭아갈 작은 반찬통	
기타	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 교재명 : 당일 Recipe ( 출판사명·저자 : 해당없음 )</li> <li>- 구입방법 : 공동구매( 0 )</li> <li>· 재료는 공동구매하여 1인 1실습</li> <li>1월차 환불 - 기본양념비를 제외하고 나머지 재료비에서 월 단위로 3개월분 환불</li> <li>2월차 환불 - 추가된 기본 양념비를 제외하고 나머지 재료비에서 월 단위로 2개월분 환불 (환불기준일은 30일 입니다)</li> <li>3. 4개월차 - 환불금 없음</li> </ul>					
세부일정	주차	주	제	내		용
	1주	개강, 재료썰기		채소썰기와 달걀지단부치기		
	2주	볶음		멸치볶음, 마파두부		
	3주	조림, 튀각		두부조림, 약고추장만들기, 다시마튀각		
	4주	찌개, 생채		닭볶음탕, 무생채		
	5주	휴강		개천절 휴강입니다 ~		
	6주	조림, 튀김		생선조림, 라이스페이퍼김부각		
	7주	찌개, 밥		돼지고기감자고추장찌개, 콩나물밥		
	8주	튀김, 국		치즈포크커틀렛, 아욱국		
	9주	튀김, 조림		두부탕수, 계란장조림,		
	10주	냉채		양장피잡채와 겨자드레싱		
	11주	소스, 튀김		짜장소스만들기, 고구마빠스		
	12주	밥, 국		무 굴밥과 양념장 만들기, 계란국		
	13주	전, 탕		파전, 초장만들기, 홍합탕		
	14주	찌개, 무침		순두부찌개, 무말랭이무침		
	15주	파스타,		크림소스파스타, 무피클		
16주	밥,		오므라이스, 계절샐러드			

## 2023년 동두천시 평생학습관 강좌소개서

강좌명	○ 직장인실속반찬
강좌소개	○ 바쁘고 지친 직장인을 위한 요리로써 초보라도 누구나 쉽게 따라할 수 있도록 지도하며 다양한 조리 방법을 배워 요리에 대한 두려움을 없애고 자신감을 갖게 합니다.
교육내용 (강의주제 및 내용요약)	○ 국, 찌개, 무침, 조림, 튀김, 나물등 다양한 조리 방법 배우기 ○ 양념 배합과 소스 만들기, 재료 각각의 특성과 재료 사용법, 구매방법, 보관방법을 배우고 익히기.
강의방향 (진행방법 등)	○ 별도의 교재 없이 직접 만든 레시피로 메뉴 설명을 하고 개인 실습을 하면서 1인 1실습을 지도하여 개인 지도 방식으로 진행합니다.
교육 재료비	재료비는 주재료와 부재료를 구입하여 사용하고 물가 상승에 따라 메뉴를 회차 변경하는 방법으로 재료비를 맞추려고 합니다.
취득가능 자격증 및 조건	해당없음