2024년 동두천시 평생학습관 1기 강의계획서

강 좌 명	**건강한 집밥 만들기**				**강사성명**	김 용 숙
강의시간	18시 30 분 ~ 21 시 00 분 (2시간 30분)				**강의요일**	화요일
강의목표	· 제철에 나는 식재료를 사용하여 건강한 집밥 만들기					
강의내용	· 제철에 나는 식재료를 사용하여 브런치, 만두, 밥, 국, 찌개, 조림, 찜, 이태리가정식, 쿼사디아, 죽, 김치, 면요리, 샌드위치, 피클, 까르보나라 볶음, 냉파스타, 묵쑤기등 다양한 요리를 배운다.					
자 격 증	· 자격증명 : 해당없음				· 발급기관 : 해당없음	
동 아 리 활동계획	· 해당없음					
교 재 비	0원	**재 료 비**	240.000원	**준 비 물**	앞치마, 행주, 키친타올	
기 타	교재명 : 당일 Recipe (출판사명·저자 : 해당없음) - 구입방법 : 공동구매(0), 개별준비( ) 공동구입하여 1인 1실습으로 개강후 1개월까지만 환불하고 2개월차 부터는 환불금 없음					

세부일정

주차	주 제	내 용
1주	개강	주차별메뉴소개, 조리실사용법과 주의사항
2주	브런치	에그베네딕트와 소스만들기
3주	밥, 만두	나물밥, 쇼마이
4주	샌드위치, 소스	BLT샌드위치와 허니머스터드소스
5주	햄버거샌드위치, 소스	햄버거샌드위치, 소스
6주	국, 중국요리	냉이된장국, 유린기
7주	이태리가정식	블랙올리브와 케이퍼를이용한 냉파스타
8주	쿼사디아	치킨으로 만드는 치킨쿼사디아
9주	볶음, 찌개	멸치볶음, 돼지고기고추장찌개
10주	면요리, 김치	국수장국, 나박김치
11주	볶음, 조림	류산슬, 두부조림
12주	볶음, 찜	탕평채, 계란찜
13주	스파게티, 피클	레에종을 넣은 스파게티까르보나라, 피클
14주	묵쑤기, 무침	도도리묵쑤기, 도토리묵무침
15주	죽, 김치	영양채소죽, 물김치
16주	김치, 면	오이소박이, 골동면

2024년 동두천시 평생학습관 강좌소개서

강 좌 명	건강한 집밥 만들기
강좌소개	제철에 나는 식재료를 사용하여 건강하고 맛있는 여러나라의 음식을 만들며 집밥의 소중함을 알게 한다.
교육내용 (강의주제 및 내용요약)	제철에 나는 식재료를 사용하여 브런치, 만두, 밥, 국, 찌개, 조림, 찜, 김치, 면요리, 샌드위치, 피클, 까르보나라, 볶음, 냉파스타, 묵쑤기등 다양한 요리를 배워 건강한 집밥 식단을 완성한다.
강의방향 (진행방법 등)	재료구입과 보관방법을 강의하며 실기를 병행하여 시연 - 실습 - 평가 - 시식으로 수업을 진행 합니다.
교육 재료비	공동구매하여 1인 1실습하고 주재료, 부재료, 각종 양념류 일체와 소모품비
취득가능 자격증 및 조건	해당사항 없음