

2024년 동두천시 평생학습관 2기 강의계획서

강좌명	건강한 집밥만들기				강사성명	김 용 속
강의기간	2024. 5. 7. ~ 8. 24.				강의요일	화요일
강의시간	18시 30 분 ~ 21시 00분 (2시간 30분)				첫 수업일	2024. 5. 7.
강의목표	· 제철 식품을 사용하여 건강한 집밥만들기					
강의내용	· 제철에 나는 식재료를 사용하여 스테이크, 국, 밥, 강회, 찌개, 조림, 무침 · 겉절이, 볶음, 면요리, 튀김, 스프, 선, 피클, 라페, 커틀렛, 샌드위치, 오믈렛, 국수등 다양한 요리를 배우게 됩니다.					
자격증	· 자격증명 : 해당없음					
동아리 활동계획	· 해당없음					
교재비	0 원	재 료 비	240.000원	준 비 물	담아갈통, 앞치마, 행주, 키친타올	
기 타	- 구입방법 : 공동구매(0), 개별준비() ※ 공동구매하여 1인 1실습으로 개강 당월만 환불하고 두 번째달 부터는 환불금 없으니 숙지하여 주시기 바랍니다.					
세부일정	주차	주 제	내 용			
	1주	OT	수업내용소개, 준비물소개, 조리실 사용방법소개			
	2주	기초조리	무채썰기, 오이돌려깎기, 당근골패썰기, 황,백지단부치기			
	3주	샌드위치, 라페	브루스케타, 당근라페			
	4주	무침, 장아찌	콩나물당면무침, 오이숙장아찌,			
	5주	강회, 초고추장	파강회와 초고추장만들기			
	6주	찌개, 생채	돼지고기고추장찌개, 오이생채			
	7주	볶음 무침	대패삼겹살숙주볶음, 두부썩갓무침			
	8주	튀김, 스프	치킨커틀렛, 포테이토크림스프			
	9주	스테이크, 스프	샐스테이크, 크림스프			
	10주	칠절판, 전병	칠절판과 전병부치기			
	11주	조림, 피클	생선조림, 양배추겉잎피클			
	12주	오믈렛, 찜	스페니쉬오믈렛, 깻잎찜			
	13주	국, 조림	매생이국, 파리고추조림			
	14주	선, 소스	호박선, 겨자드레싱			
	15주	밥, 양념장	무를 넣은 표고버섯밥과 양념장 만들기			
16주	면, 김치	잔치국수, 겉절이				

2024년 동두천시 평생학습관 강좌소개서

강좌명	건강한 집밥만들기
강좌소개	○ 현대인들에게 집밥이라는 단어는 어색하게 들릴수도 있지만 가장 현실적이고 와 닿는 강좌입니다. 무얼 해 먹을까 매일 하는 고민을 강좌 수강을 하게 되면 걱정이 해소될 것입니다. 배운 요리를 실생활에 활용하여 건강한 삶을 살게 하는 유익하고 실속있는 강좌입니다.
교육내용 (강의주제 및 내용요약)	○ 제철에 나는 식재료를 사용하여 스테이크, 국, 밥, 강회, 찌개, 조림, 무침, 김치, 볶음, 면요리, 튀김, 스프, 선, 피클, 라패, 커틀렛, 샌드위치, 오믈렛, 국수등 다양한 요리와 다양한 조리 기술을 습득하여 실생활에 도움이 되는 유익한 강좌입니다.
강의방향 (진행방법 등)	○ Recipe는 당일 프린트물로 제공되며 이론설명 -시연 -실습 - 평가 순으로 진행 합니다.
교육 재료비	○ 공동 구입하여 1인 1실습을 하고 주재료비, 부재료비, 양념류, 소모품비, 음식물봉투 등으로 사용되며 개강 당월에 한해 환불하고 2개월차 부터는 환불금 없으니 꼭 숙지하시기 바랍니다.
취득가능 자격증 및 조건	○ 해당 없음