

# 2024년 동두천시 평생학습관 3기 강의계획서

강좌명	건강한 집밥만들기			강사성명	김용숙
강의기간	2024. 9. 3. ~ 12. 21.			강의요일	화요일
강의시간	18시 30분 ~ 21시 00분 ( 2시간 30분)			첫 수업일	2024. 9. 3.
강의목표	· 요리에 처음 입문하는 분들도 쉽고 빠르고 맛있게 할 수 있도록 노하우를 전수 하여 요리에 흥미를 느끼고 자신감을 갖도록 지도함을 목표로 합니다				
강의내용	· 제철에 맞는 식재료를 사용하여 국, 밥, 수란, 조림, 무침, 전골, 생채, 불고기, 크래커, 깍둑이, 볶음, 튀김, 숙채, 강정, 파스타, 선, 오믈렛, 빠스 등 다양한 요리를 배우게 됩니다.				
교재비	자체제작 Recipe	재료비	240,000원	준비물	앞치마, 행주, 담아갈 통
기타	<p>· 교재명 :</p> <p>- 구입방법 : 공동구매( 0 ), 개별준비( )</p> <p>※ 공동구매: 공동구매하여 1인 1재료로 개별 실습후 가져갑니다.</p> <p>환불 - 개강후 첫달만 환불 가능하고 나머지 달은 환불 불가 합니다, (꼭!!! 확인 필수)</p>				
세부일정	주차	주제	내용		
	1주	OT	강좌 소개, 메뉴별 상세 설명, 강의실 사용법, 수업 진행 방법소개		
	2주	기초조리, 수란	무채썰기, 오이돌려깎기, 수란만들기		
	3주	밥짓기, 국	콩나물밥, 콩나물국 끓이기		
	4주	탕후루, 조림	탕후루, 고기말이조림		
	5주	전골, 생채	두부전골, 무생채		
	6주	밥짓기, 소스	골동반과 약고추장 만들기		
	7주	칠절판, 소스, 밀전병	칠절판과 겨자소스만들기		
	8주	오믈렛, 볶음	스페니쉬오믈렛, 고구마줄기볶음,		
	9주	불고기, 빠스	제육불고기, 고구마빠스		
	10주	크래커, 선	두부크래커, 호박선		
	11주	수제비, 김치	들깨감자수제비, 깍둑이		
	12주	무침	꽃게튀김양념무침, 무말랭이무침		
	13주	국, 조림	배추된장국, 달걀버섯장조림		
	14주	조림, 숙채	라유를 이용한 두부조림, 무숙장아찌		
	15주	강정, 찌개	미로강정, 생선찌개		
16주	파스타	투움바파스타			

# 2024년 동두천시 평생학습관 강좌소개서

강좌명	○ 건강한 집밥 만들기
강좌소개	○ 요리에 자신없는 요리 초보자가 프로가 되는 날까지 기초부터 고급에 이르기 까지 전 과정을 배우게 되는 실속형 강좌입니다.
교육내용 (강의주제 및 내용요약)	○ 제철에 맞는 식재료를 사용하여 국, 밥, 수란, 조림, 무침, 전골, 생채, 불고기, 크래커, 깍두기, 볶음, 튀김, 숙채, 강정, 파스타, 선, 오믈렛, 빠스 등 다양한 요리를 배우게 됩니다.
강의방향 (진행방법 등)	○ 자체 Recipe로 메뉴 설명하고 시연 - 실습 - 평가 - 시식으로 작품 평가를 통하여 잘된것과 잘못된것의 차이점을 알고 서로 비교 하고 분석 하여 수정 보완 하게 합니다.
교육 재료비	○ 재료비는 주재료와 부재료, 소모품비, 음식물봉투등 요리에 필요한 모든 부분의 재료비입니다.
취득가능 자격증 및 조건	○ “해당없음”