

강 의 계 획 서

응모분야		프로그램명	든든한 한 끼, 반찬 만들기
수업방법 (해당사항 ✓ 체크)	1. 강의형태 : 이론중심(), 실습중심(), 이론과 실습중심(V) 2. 수업방식 : 강의식(), 세미나식(), 개별지도(), 집단지도() 실습 (), 기타 (),		
기 간	2025. 09. 4. ~ 2025. 11. 27.	대 상	요리에 관심 있는 공주 시민
시 간	목 18:30 ~ 20:30	강 사	김민정
프로그램 목표	누구나 쉽게 따라할 수 있는 실용적인 반찬 요리를 통해 균형 잡힌 식생활을 실천하고, 요리에 대한 흥미와 자신감을 키우며, 함께하는 조리 활동을 통해 소통과 협업의 즐거움을 나누는 것을 목표로 합니다.		
교재 및 재료	총 교재비	0원	총 재료비 156,000원 (12회)
수강생 준비물	앞치마, 개인 행주, 필기도구, 요리 후 담아갈 용기		
차시	교육내용	활동내용	비고
1	소고기 버섯 전골	소고기 핏물 제거, 버섯 손질, 육수 만들기, 재료 담는 방법, 전골 끓이기	
2	마파두부, 단무지무침	두부 모양 유지하며 볶기, 다진 돼지고기 조리, 마파소스(두반장, 간장등) 만들기 단무지 물기 제거, 채 썰기, 초간장 양념 만들기, 무침하기	
3	소고기 고사리볶음, 미역줄기볶음	마른 고사리 불리기, 삶기, 소고기 볶기, 고사리 간 맞춰 함께 볶기, 미역줄기 소금기 제거, 데치기, 마늘기름에 볶기	
4	잡채	당면 삶기, 재료별 채 썰기 및 따로 볶기, 통합 후 양념	
5	돼지 갈비찜	갈비 핏물 빼기, 데치기, 양념장 만들기, 채소와 함께 조리	
6	감자탕	돼지등뼈 손질, 감자 큼직하게 썰기, 들깨가루 넣는 타이밍 조절	
7	파리고추 멸치조림, 가지 간장조림	멸치 볶기(비린내 제거), 파리고추 자르기, 양념 조림 가지 썰기, 기름에 굽듯 볶기, 간장 베이스 양념 줄이기	
8	간풍기	닭고기 튀김옷 입히기, 튀기기, 간장-고추-마늘 간풍소스 만들기	
9	명란 파스타	파스타 면 삶기, 명란 손질(껍질 제거), 오일/크림 베이스 선택	
10	돼지고기 장조림, 어묵볶음	돼지고기 삶기, 간장소스 끓이기 어묵과 채소 썰기, 볶기, 양념장 간 맞추기	
11	코다리조림	코다리 해동 및 물기 제거, 양념장 만들기, 무와 함께 조림	
12	표고버섯 볶음, 두부조림	표고버섯 손질, 간장양념 볶기, 참기름 마무리 두부 물기 제거, 노릇하게 굽기, 조림장 넣어 줄이기	
※ 교재비, 재료비 : 필요시 상세히 기재(산출내역 첨부) 빔프로젝터 등 강의에 필요한 기자재 기재 요망 제안 프로그램명은 실제 홍보 및 운영 시 사용할 명칭으로 의견이 있을 시 작성			