



# ตำรับอาหารมาตรฐาน สำหรับเด็กปฐมวัย

จัดทำโดย.....

สมาชิกกลุ่มที่ 6 มีรายชื่อดังนี้

นางสาวนุรลีซ่า สาแม รหัส 005

นางสาวณัฐริมาน ยูโชะ. รหัส 018

นางสาว ชารีพะห์ สาทะยะปา รหัส 035

นางสาว สัตติยัยหมีะ ยาแม รหัส 038

นางสาวกวีรีแซ รายอสิอแมะ รหัส 043

นางสาวรุสลีนา อาดอละ รหัส 044

นางสาวซูไรดา มะยากี รหัส 045



## เมนูที่1น้ำมะพร้าวปั่นนมสด

น้ำมะพร้าวปั่นนมสด



### วิธีทำน้ำมะพร้าวปั่น

1. เริ่มจากการใส่น้ำแข็งลงไปไนโถปั่น ตามด้วยน้ำมะพร้าว นมสดพอประมาณและน้ำเชื่อมอีกเล็กน้อยจากนั้นก็เปิดเครื่องปั่นจนน้ำแข็งละเอียด
- 2.เติมเนื้อมะพร้าวลงไปครึ่งหนึ่ง จากนั้นกดปั่นอีกครั้ง โดยใช้เวลาประมาณ 3 วินาที หอให้เนื้อมะพร้าวแหลกแบบหยาบๆ
- 3.เทใส่แก้ววางเนื้อมะพร้าวส่วนที่เหลือด้านบนพร้อมเสิร์ฟได้ทันที

### ส่วนผสม

1. น้ำมะพร้าวน้ำหอม 1 ลูก
2. เนื้อมะพร้าวขูด
3. นมสด
4. นมจืด
5. น้ำเชื่อม
6. น้ำแข็ง

### คุณค่าทางโภชนาการของมะพร้าว

- พลังงาน 79 กิโลแคลอรี
- คาร์โบไฮเดรต 3.71 กรัม
- น้ำตาล 2.61 กรัม
- เส้นใย 1.1 กรัม น้ำมะพร้าวสรรพคุณ
- ไขมัน 0.2 กรัม
- โปรตีน 0.72 กรัม
- วิตามินบี1 0.03 มิลลิกรัม 3%
- วิตามินบี2 0.057 มิลลิกรัม 5%
- วิตามินบี3 0.08 มิลลิกรัม 1%
- วิตามินบี6 0.032 มิลลิกรัม 2%
- วิตามินซี 2.4 มิลลิกรัม 3%
- ธาตุแคลเซียม 24 มิลลิกรัม 2%
- ธาตุเหล็ก 0.29 มิลลิกรัม 2%
- ธาตุแมกนีเซียม 25 มิลลิกรัม 7%
- ธาตุฟอสฟอรัส 20 มิลลิกรัม 3%
- ธาตุโพแทสเซียม 250 มิลลิกรัม 5%
- ธาตุสังกะสี 0.1 มิลลิกรัม 1%



รหัส 571501321043

## เมนูที่ 2. ทอดมันข้าวโพดกุ้งสับ

ตำรับอาหารมาตรฐานสำหรับเด็กปฐมวัย

ส่วนผสม ปริมาณ 10 ที่ หน่วย

ข้าวโพด	200	กรัม
แป้งสาลี	90	กรัม
กุ้งสับ	110	กรัม
พริกไทย	2	กรัม
กระเทียมสับ	15	กรัม
รากผักชี	15	กรัม
ไข่ไก่	50	กรัม
น้ำมันหอย	15	กรัม
ซีอิ้วขาว	5	กรัม
เกลือ	1	กรัม

### ขั้นตอนการทำ

1. ขั้นตอนแรกนำแป้งสาลี ไข่ไก่ น้ำมันหอย ซีอิ้วขาว คลุกเคล้าให้เข้ากัน จากนั้นใส่กระเทียมสับ รากผักชีสับ กุ้งสับ ข้าวโพด และ พริกไทย ลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากัน
2. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน ใช้ไฟปานกลาง พอน้ำมันร้อน ก็ นำส่วนผสมที่เราเตรียมไว้ลงไปทอด พยายามอย่าให้มัน หนามากเกินไป ขนาดพอประมาณ ทอดจนสุกเหลืองนำ รับประทาน ก็ปิดไฟ เสริฟคู่กับซอสมะเขือเทศหรือน้ำจิ้ม บัวย พร้อมรับประทานแล้ว

### ทอดมันข้าวโพดกุ้งสับ



คุณค่าโภชนาการต่อ 1 ที่

### คุณค่าทางโภชนาการต่อ ปริมาณ 1 ที่ หน่วย

พลังงาน	44.3	กิโลแคลอรี
โปรตีน	1.0	กรัม
ไขมัน	0.7	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	8.3	กรัม
ใยอาหาร	1.4	กรัม
วิตามิน A	40	ไมโครกรัม
วิตามิน B1	-	มิลลิกรัม
วิตามิน B2	-	มิลลิกรัม
วิตามิน C	2.5	มิลลิกรัม
แคลเซียม	1.8	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.4	มิลลิกรัม

รหัส 571501321045

## เมนูอาหารหวาน มันสำปะหลังเชื่อม....



### วิธีทำ....

1. ปอกเปลือก ทำความสะอาดมันสำปะหลัง และหั่นเป็นท่อนๆ
2. นำมา ใส่หม้อหนึ่ง ให้สูง
3. ใส่ น้ำเปล่าและน้ำตาลทราย ในหม้อตามด้วย มันนึ่งสุกและเกลือชนิดน้อยตั้งไฟปานกลาง
4. เชื่อมไปเรื่อย ๆ กลับข้างไปมาอย่างระมัดระวัง เชื่อมจนมันสุกทั่ว (ผิวจะฉ่ำน้ำตาล และใส เป็นเงา) จึงปิดไฟ
5. ทำน้ำราดกะทิ โดยใส่น้ำกะทิ, แป้งข้าวเจ้า และเกลือลงในหม้อเล็ก ตั้งบนไฟอ่อนๆจนเข้ากันดี ปิดไฟและพักไว้
6. ตักมันสำปะหลังเชื่อม ใส่จานเสิร์ฟ ราดหน้าด้วยน้ำกะทิ รับประทานได้ทันที

นางสาวนุรลีชา สาแม  
รหัส571501321005

### ส่วนผสม.....

มันสำปะหลัง (หนัก 2 กิโลกรัม)  
น้ำตาลทราย 700 กรัม  
น้ำเปล่า 1 ลิตร  
เกลือชนิดน้อย  
กะทิสำหรับราดหน้า

### คุณค่าทางโภชนาการ ปริมาณ1ที่ บริโภค

พลังงาน	154.8	กิโลแคลอรี
โปรตีน	0.5	กรัม
ไขมัน	0.1	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	38	กรัม
ใยอาหาร	2.2	กรัม
วิตามิน A	73.2	ไมโครกรัม
วิตามิน B 1	0.1	มิลลิกรัม
วิตามิน C	28.3	มิลลิกรัม
แคลเซียม	81.5	มิลลิกรัม



## เมนูที่ 5. ข้าวผัดคะน้าปลาเค็ม



## ข้าวผัดคะน้าปลาเค็ม

### ส่วนผสมและสัดส่วน

ปลาเค็ม 1 ชิ้น  
ก้านคะน้าปอกเปลือกออกบ้าง หั่นพอดีคำ 80 กรัม  
ใบคะน้าหั่นพอดีคำ 50 กรัม  
หอมใหญ่หั่นเสี้ยว 30 กรัม  
มะเขือเทศหั่นเสี้ยว 30 กรัม  
ข้าวเย็น 2 ถ้วย  
มะนาวหั่นซีก  
ต้นหอม  
เครื่องปรุง  
น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา  
น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ  
พริกไทยป่น ½ ช้อนโต๊ะ

### วิธีปรุง

- 1 ใส่น้ำมันลงในกระทะที่ตั้งบนไฟกลางๆ พอน้ำมันร้อนดีใส่ปลาเค็มลงทอดให้สุกเหลืองที่ละด้าน พอปลาเค็มสุกเหลืองทั้งสองด้านแล้วก็ให้ตะหลิวสับให้เป็นชิ้นเล็กๆ แล้วผัดต่อจนปลาเค็มเหลืองกรอบ
- 2 ใส่อหอมใหญ่ มะเขือเทศ ก้านคะน้าลงไป ผัดให้เข้ากัน
- 3 ปรุงรสด้วยน้ำตาลเพื่อตัดรสเค็ม พริกไทยป่น แล้วชิมดู ถ้าไม่เค็มก็ใส่น้ำปลาลงไปนิดหน่อยได้ ผัดให้เข้ากัน ใส่ใบคะน้า ข้าวเย็น ค่อยๆ ผัดให้จนเข้ากันดี ปิดไฟได้



นางซารีพะห์ สาหะยะปา  
035

## เมนูที่ 6. แกงส้มมะละกอกุ้งสด

### แกงส้มมะละกอกุ้งสด



### ส่วนผสมและสัดส่วน

กุ้งสดปอกเปลือก (150 กรัม) ½ ถ้วยตวง  
เนื้อปลา หรือกุ้งต้มสุกโขลก (50 กรัม) ¼ ถ้วยตวง  
มะละกอดิบหั่นชิ้นพอคำ 300 กรัมประมาณ 3 ถ้วยตวง  
น้ำตาลปีบ 30 กรัมประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ  
น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ  
น้ำมะขามเปียก (80 กรัม) ¼ ถ้วยตวง  
น้ำเปล่า (500 มิลลิลิตร) 2 ถ้วยตวง  
หัวหอมแดง (20 กรัม) 4 หัว  
กระเทียม (10 กรัม) 4 กลีบ  
พริกชี้ฟ้าแห้ง (2 กรัม) 5 เม็ด  
พริกชี้ฟ้าแห้ง (10 กรัม) 4 เม็ด  
เกลือ (4 กรัม) 1 ช้อนชา  
กะปิ (6 กรัม) 1 ช้อนชา

### คุณค่าทางโภชนาการ ปริมาณ 1 ที่ หน่วย

พลังงาน	169 กิโลแคลอรี
โปรตีน	0.8 กรัม
ไขมัน	5.8 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	33.2 กรัม
ใยอาหาร	0.9 กรัม
วิตามิน A.	133.6 ไมโครกรัม
วิตามิน B1	0.3 มิลลิกรัม
วิตามิน B2	0.1 มิลลิกรัม
วิตามิน C	9.6 มิลลิกรัม
แคลเซียม	4.1 มิลลิกรัม
ธาตุเหล็ก	0.7 มิลลิกรัม

### วิธีทำ

1. โขลกส่วนผสมเครื่องแกงจนเข้ากันเป็นเนื้อเดียว พักไว้
2. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่มะละกอต้มจนเดือดอีกครั้ง ใส่เครื่องแกงต้มจนมะละกอสุกปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ เกลือ น้ำมะขามเปียก ชิมรสตามชอบ เรงไฟจนเดือดใส่กุ้ง รอกจนสุกชิมรสตามชอบถ้าไม่เค็มเติมน้ำปลา ยกลงจากเตา

นางสาวณัฐริมา นุชไช้  
571501321018

## อาหารคลีนเพื่อสุขภาพ เมนูยำตะไคร้ทูน่า



### ส่วนผสม ยำตะไคร้ทูน่า

- ทูน่ากระป๋อง (แนะนำเป็นทูน่าในน้ำแร่)
- พริกชี้ฟ้า
- ชিং
- ตะไคร้
- มะนาว
- ใบสะระแหน่
- เกลือ



### วิธีทำยำตะไคร้ทูน่า

- ✗ หั่นชিংเป็นลูกเต๋าเล็ก ๆ
- ✗ นำพริกมาสไลซ์บาง ๆ ขอบเผ็ดก็ใส่เยอะ ๆ
- ✗ ใส่พริก ชিং และตะไคร้ที่หั่นแล้วใส่ถ้วย บีบน้ำมะนาวตามชอบ
- ✗ ใส่ทูน่าลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน เสร็จแล้วใส่ใบสะระแหน่ หรือไม่ชอบก็ไม่ต้องใส่ก็ได้ เอาที่สบายใจคนกิน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่  
คุณค่าทางโภชนาการ ปริมาณ 1 ที่ หน่วย  
พลังงาน 105.1 กิโลแคลอรี  
โปรตีน 13.6 กรัม  
ไขมัน 2.0 กรัม  
คาร์โบไฮเดรต 7.4 กรัม  
ใยอาหาร 1.1 กรัม  
วิตามิน A 59.6 ไมโครกรัม  
วิตามิน B1 0.1 มิลลิกรัม  
วิตามิน B2 0.2 มิลลิกรัม  
วิตามิน C 17.0 มิลลิกรัม  
แคลเซียม 58.7 มิลลิกรัม  
เหล็ก 1.5 มิลลิกรัม

