

เมนูอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

จัดทำโดย.....

สมาชิกกลุ่มที่ 6 มีรายชื่อดังนี้

นางสาวนุรลีซ่า สาแม รหัส 005

นางสาวณัฐริมาน ยูโษะ รหัส 018

นางสาว ชารีพะห์ สาหะยะปา รหัส 035

นางสาว สิตีัยห๊ะ ยามา รหัส 038

นางสาวกูรีแซ รายอลือมะ รหัส 043

นางสาวรุสลีนา อาดอละ รหัส 044

นางสาวซูไรดา มะยาเกี รหัส 045

ส่วนผสมและสัดส่วน

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

วิธีทำ

- ขั้นตอนแรกนำแป้งสาลี ไข่ไก่ น้ำมันหอย ซีอิ๊วขาว คลุกเคล้าให้เข้ากัน จากนั้นใส่กระเทียมสับ รากผักชีสับ กุ้งสับ ข้าวโพด และ พริกไทย ลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากัน
- ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน ใช้ไฟปานกลาง พอน้ำมันร้อน ก็นำส่วนผสมที่เราเตรียมไว้ลงไปทอด พยายามอย่าให้มันหนามากนะคะ ขนาดพอประมาณ ทอดจนสุกเหลืองน่ารับประทาน ก็ปิดไฟ เสริฟคู่กับซอสมะเขือเทศหรือน้ำจิ้มบ๊วย พร้อมรับประทานแล้ว

เมนูทอดมันข้าวโพดกุ้งสับ



คุณค่าโภชนาการต่อ 1 ที่

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

น้ำมะพร้าวปั่นนมสด



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
- 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%

วิธีทำน้ำมะพร้าวปั่น

1. เริ่มจากการใส่น้ำแข็งลงไปไนโถปั่น ตามด้วยน้ำมะพร้าว นมสดพอประมาณและน้ำเชื่อมอีกเล็กน้อยจากนั้นก็เปิดเครื่องปั่นจนน้ำแข็งละเอียด
2. เติมน้ำมะพร้าวลงไปครึ่งหนึ่ง จากนั้นกดปั่นอีกครั้ง โดยใช้เวลาประมาณ 3 วินาที หอให้น้ำมะพร้าวแตกแบบหยาบๆ
3. เทใส่แก้ววางเนื้อมะพร้าวส่วนที่เหลือด้านบนพร้อมเสิร์ฟได้ทันที



พริกไทยป่น 1/2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

3 ปรงรสด้วยน้ำตาลเพื่อตัดรสเค็ม พริกไทยป่น แล้วชิมดู ถ้าไม่เค็มก็ใส่น้ำปลาลงไปนิดหน่อยได้ ผัดให้เข้ากัน ใส่ใบคะน้า ข้าวเย็น ค่อยๆผัดให้จนเข้ากันดี ปิดไฟได้

เมนูอาหารหวาน รวมมิตร....



ขนมหวานรวมมิตร



ขนมหวานรวมมิตร

วิธีทำ....

1. ปอกเปลือกหัวมันเผือกล้างให้สะอาด และหั่นเป็นท่อนๆ
2. นำมาใส่หม้อต้มให้สุก
3. ใส่ น้ำเปล่า และ น้ำตาลทราย ในหม้อตามด้วย เกลือนิดหน่อย ตั้งไฟปานกลาง ให้ได้น้ำเชื่อม จึงปิดไฟ
4. ทำน้ำราดกะทิ โดยใส่น้ำกะทิ, แป้งข้าวเจ้า และเกลือลงในหม้อเล็ก ตั้งบนไฟอ่อนๆ จนเข้ากันดี ปิดไฟและพักไว้
6. ตักหัวมันเผือก ลอดช่อง ทับทิมกรอบ เจาก้วย เม็ดสาคุ และ ลูกชิด ตามด้วยน้ำเชื่อมและ ราดหน้าด้วยน้ำกะทิ เสิร์ฟใส่จาน รับประทานได้ทันที

ส่วนผสม.....

หัวมันเผือก ลอดช่อง ทับทิมกรอบ
 เจาก้วย เม็ดสาคุ ลูกชิด
 น้ำตาลทราย 700 กรัม
 น้ำเปล่า 1 ลิตร
 เกลือนิดหน่อย
 กะทิสำหรับราดหน้า

คุณค่าทางโภชนาการ ปริมาณ 1 หน่วย

เบญจกัญชง

เบญจกัญชง

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

เบญจกัญชง 81'2 กล้วยสุก

เบญจกัญชง 81'2 กล้วยสุก

เมนูแกงส้มมะละกอกุ้งสด



คุณค่าทางโภชนาการ ปริมาณ 1 ที่ หน่วย

พลังงาน	169 กิโล
แคลอรี	
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

ส่วนผสมและสัดส่วน

กุ้งสดปอกเปลือก (150 กรัม) ½ ถ้วยตวง
 เนื้อปลา หรือกุ้งต้มสุกโขลก (50 กรัม) ¼ ถ้วยตวง

มะละกอดิบหั่นชิ้นพอกำ 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

พริกชี้หนูแห้ง (2 กรัม) 5 เม็ด

พริกชี้ฟ้าแห้ง (10 กรัม) 4 เม็ด

เกลือ (4 กรัม) 1 ช้อนชา

กะปิ (6 กรัม) 1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกส่วนผสมเครื่องแกงจนเข้ากันเป็นเนื้อเดียว พักไว้

2. ตั้งน้ำให้เดือดใส่มะละกอดั้มรอจนเดือดอีกครั้ง ใส่เครื่องแกงดั้มจนมะละกอสุกปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ เกลือ น้ำมะขามเปียก ชิมรสตามชอบ เสร็จไฟจนเดือดใส่กุ้งรอนสุกชิมรสตามชอบถ้าไม่เค็มเติมน้ำปลา ยกลงจากเตา

เมนูขนมพื้นบ้าน ขนมโค



ส่วนผสมและสัดส่วน

- 1 แป้งข้าวเหนียว 500 กรัม
- 2 มะพร้าวขูด 1 ลูก
(ใช้มะพร้าวที่ไม่อ่อน ไม่แก่)
- 3 น้ำตาลมะพร้าว
(ให้ตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ หรือถ้าชอบให้ใสหวานก็ใส่ตามชอบ)
- 4 เกลือ (สักเล็กน้อย)
- 5 น้ำเปล่า

คุณค่าทางโภชนาการ ปริมาณ 1 ที่ หน่วย

คุณค่าทางอาหารต่อ 1 ตำรับ

พลังงาน	647.20	แคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	136.40	กรัม
ไขมัน	6.10	กรัม
โปรตีน	10.00	กรัม
เส้นใยอาหาร	0.80	กรัม
วิตามิน เอ	14.50	ไมโครเรตินอล
เหล็ก	7.66	มิลลิกรัม
แคลเซียม	77.00	มิลลิกรัม

วิธีทำ

- 1 เตรียมกะละมัง ใส่แป้ง ใส่น้ำตามทีละน้อย แล้วนวดจนแป้งนิ่มมือ
- 2 เมื่อได้แป้งแล้ว ให้ปั้นเป็นก้อน (ขนาดหัวแม่มือ)
แล้วกดให้แบน
เอาน้ำตาลมะพร้าวที่ตัดไว้ มาวางบนแป้ง
แล้วปิดให้มิด
ทำไปจนหมดแป้ง
- 3 เตรียมหม้อ ใส่น้ำ ตั้งไฟให้เดือดพล่าน
- 4 ใส่ก้อนแป้งที่ทำเสร็จแล้วลงไปต้ม
พอแป้งสุก จะลอยตัวขึ้นค่ะ
ให้ตักใส่กระชอน พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
ให้ตักใส่กระชอน พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
- 5 เอาลงไปคลุกกับมะพร้าวขูดผสมกับเกลือ ให้ทั่ว
(ให้แบ่งมะพร้าวคลุกกับเกลือ แล้วค่อยเอาแป้งคลุกทีละรอบนะคะ)
- 6 คลุกแล้ว เอาใส่จาน

อาหารคลีนเพื่อสุขภาพ เมนูยำตะไคร้ทูน่า



ส่วนผสม ยำตะไคร้ทูน่า

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

วิธีทำยำตะไคร้ทูน่า

- ✗ หั่นชিংเป็นลูกเต๋าเล็ก ๆ
- ✗ นำพริกมาสไลซ์บาง ๆ ขอบเผ็ดก็ใส่เยอะ ๆ
- ✗ ใส่พริก ชิง 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



เมนูเบน โตะ

น้ำสตอเบอรี่



วิธีทำ

- นำสตอเบอรี่ที่แก่ล้างให้สะอาด
- นำสตอเบอรี่ใส่น้ำต้มสุกปั่นแยกน้ำออกจากเนื้อ
- นำน้ำสตอเบอรี่ที่ได้มาต้มในน้ำเชื่อมเข้มข้น(น้ำตาลทรายต้มกับน้ำสะอาด) ใส่เกลือ ต้มจนเดือด
- นำบรรจุใส่ขวดเก็บเข้าห้องเย็นอุณหภูมิประมาณ 18 องศาเซลเซียส เก็บได้ 1 ปี

ส่วนผสมและสัดส่วน

สตอเบอรี่ 500 กรัม

น้ำต้มสุก 400 กรัม

น้ำตาลทราย 100 กรัม

เกลือป่น 3 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการ ปริมาณ 1 ที่ หน่วย

- * พลังงาน 33 กิโลแคลอรี
- * คาร์โบไฮเดรต 7.68 กรัม
- * น้ำตาล 4.89 กรัม
- * เส้นใย 2 กรัม
- * ไขมัน 0.3
- * โปรตีน 0.67 กรัม
- * วิตามินบี 1 0.024 มิลลิกรัม 2%
- * วิตามินบี 2 0.022 มิลลิกรัม 2%
- * วิตามินบี 3 0.386 มิลลิกรัม 3%
- * วิตามินบี 6 0.047 มิลลิกรัม 4%
- * วิตามินบี 9 24 ไมโครกรัม 6%
- * โคลีน 5.7 มิลลิกรัม 1%
- * วิตามินซี 58.8 มิลลิกรัม 71%
- * วิตามินอี 0.29 มิลลิกรัม 2%
- * วิตามินเค 2.2 ไมโครกรัม 2%
- * ธาตุแคลเซียม 16 มิลลิกรัม 2%
- * ธาตุเหล็ก 0.41 มิลลิกรัม 3%
- * ธาตุแมกนีเซียม 13 มิลลิกรัม 4%
- * ธาตุแมงกานีส 0.386 มิลลิกรัม 18%
- * ธาตุฟอสฟอรัส 24 มิลลิกรัม 3%
- * ธาตุโพแทสเซียม 153 มิลลิกรัม 3%
- * ธาตุโซเดียม 1 มิลลิกรัม 0%
- * ธาตุสังกะสี 0.14 มิลลิกรัม 1%
- * ฟลูออไรด์ 4.4 ไมโครกรัม

เมนูเบนโตะ

ส่วนผสมและสัดส่วน

ขนมปังแผ่นตัดขอบ 2 แผ่น

อกไก่ 1 ชิ้น

แป้งทอดกรอบ 1/2 ถ้วย

เกร็ดขนมปัง 1/2 ถ้วย

แตงกวา

องุ่น

สตอเบอรี่

ซอสมะเขือเทศ

นุเทลล่า

น้ำมันพืช

คุณค่าทางโภชนาการ 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

วิธีทำ

1. นำอกไก่หั่นเป็นชิ้นพอประมาณแล้วชุบแป้งทอดกับเกร็ดขนมปังนำไปทอดในน้ำมันที่เตรียมไว้
2. ขนมปังตัดขอบตัดให้เป็นรูปหมีแพนด้าทานูเทลล่าตามต้องการ
3. นำแตงกวาหั่นเป็นชิ้นเล็กให้เป็นรูปไม้ไผ่แล้วมาตกแต่งผลไม้ที่เตรียมไว้