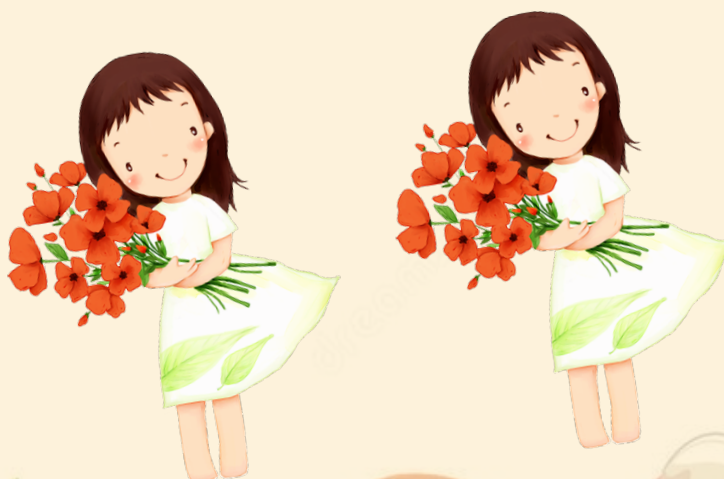


🍄 เมนูอาหาร กลุ่มที่ 5 🍄

1. เครื่องดื่ม 🍷 น้ำเงาะสับปะรด
2. อาหารจานเดียว 🍷 สปาร์เก็ตตี้ฟักทอง
3. ขนมหวาน 🍷 สาคุเปียกข้าวโพด
4. ขนมพื้นบ้าน 🍷 ขนมเจาะมะ
5. อาหารคาว 🍷 ปลาทุตัมหวาน
6. อาหารว่าง 🍷 กล้วยฉาบ
7. อาหารเพื่อสุขภาพ 🍷 ขนมปังไส้ทูน่า
8. อาหารเบนโตะ 🍷 น้ำกระเจี๊ยบ , ข้าวผัดปูอัด



🍒🍒 เมนู เงาะสับปรด 🍒🍒

เงาะโรงเรียน



ส่วนผสม น้ำเงาะสับปรด

🍌 เงาะคว้านเมล็ดออก 150 กรัม

- สับปรดหั่นชิ้น 100 กรัม
- น้ำเปล่า 2 ถ้วยตวง
- น้ำตาลทราย 100 กรัม
- น้ำมะนาว 1/2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำหวานเข้มข้น (สีแดง)
- น้ำแข็ง

วิธีทำน้ำเงาะสับปรด

- 1. ต้มน้ำเปล่าให้เดือด ใส่ น้ำตาลทราย คนให้ละลาย ปิดไฟ ใส่เงาะ สับปรด น้ำมะนาว และอบเชยลงไป ปิดฝา พักไว้จนเย็น
- 2. เทน้ำหวานลงในแก้วเล็กน้อย ตักน้ำแข็งใส่ครึ่งแก้ว รินส่วนผสมน้ำเงาะลงไปจนเต็ม จัดเสิร์ฟ

จัดทำโดย...นางสาว คอริเยะ วาเล็ง
รหัส 571501321051



DELICIOUS



สปาเก็ตตี้ ผักทอง



ส่วนประกอบ

เส้นสปาเก็ตตี้ต้มสุกแล้ว 2 ถ้วยตวง
 ไข่สับ 1 ถ้วยตวง
 มะเขือเทศแคะเม็ดออกสับ 1 ลูกใหญ่ ประมาณ
 100 กรัม
 หอมใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็ก ½ หัวเล็ก ¼
 ถ้วยตวง
 ขอสมะเขือเทศ ½ ถ้วยตวง
 ขอสปรุงรส. 2 ช้อนชา
 พริกไทยป่น ¼ ช้อนชา
 น้ำตาลทรายขาว 2 ช้อนชา
 แครอทสับ 5 ใบ
 ผักทอง 3 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด แล้วใส่เส้นสปาเก็ตตี้ลงไป คนให้เส้นจมน้ำหมดทุกเส้น หรือไฟอ่อนพร้อมปิดฝา ต้มประมาณ 20 นาที เช็คว่าสุกหรือไม่
2. นำเส้นสปาเก็ตตี้ต้มสุกแช่น้ำเย็นสักครู่ สะเด็ดน้ำออก นำไปคลุกกับน้ำมันพืช พักไว้
3. ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่หัวหอมใหญ่ ผัดจนหอมสุก. นำไข่สับลงไปผัดพอสุก ใส่มะเขือเทศสับ ขอสมะเขือเทศ และพริกไทยผัดให้เข้ากันปรุงรสด้วยขอสปรุงรสและน้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน ใส่แครอท, ผักทอง และเส้นสปาเก็ตตี้ต้มสุกให้เข้ากันจนสุก นำเส้นสปาเก็ตตี้ผัดเข้ากันแล้วใส่จานพร้อมเสิร์ฟ



จัดทำโดย..

นางเจี๊ยะรอกาย๊ะ. มะระ
 รหัส 081

รหัส 081

BEST
 CHOICE

🌽🌽 สาคุเปี้ยกข้าวโพด 🌽🌽



🌽 ส่วนผสม ..สาคุเปี้ยก 🌽

🌽 สาคุเม็ดเล็ก 1 ถุง (20 บาท)

🌽 ข้าวโพดดิบ 3 ฝัก (25 บาท)

🌽 น้ำตาลทราย 500 กรัม

🌽 น้ำเปล่า 1.5 ลิตร



🌽 ส่วนผสม ...หน้ากะทิ 🌽

🌽 มะพร้าวขูดขาวคั้น 300 กรัม

🌽 เกลือ 1 ช้อนชา

🌽 แป้งมันหรือแป้งข้าวโพด 1 ช้อนโต๊ะ

🌽 วิธีทำ 🌽

- 🌽 ฝานเมล็ดข้าวโพดออกจากฝัก จะใช้มีดหรือมีดฟันเต้า หรือมะพร้าวอ่อนด้วยก็ได้ พอดีเราจะมีแต่ข้าวโพดอย่างเดียว
- 🌽 นำเมล็ดสาคุมาเอาเศษดำ ๆ ที่ติดมากับเมล็ดสาคุออกก่อน จากนั้นจึงเมล็ดสาคุลงไปใส่ในหม้อที่ต้มน้ำไว้จนเดือด
- 🌽 หมั่นคอยคนเพื่อไม่ให้เมล็ดสาคุจับตัวเกาะกันเป็นก้อน สังเกตว่ารอบนอกของเมล็ดสาคุเปลี่ยนจากสีขาวเป็นเม็ดใส ช่างในยังเป็นตากบสีขาวขุ่นอยู่บ้าง
- 🌽 ใส่ข้าวโพดดิบที่ฝานไว้ลงไป คนไปเรื่อย ๆ จนเหลือสีขาวขุ่นนิดหน่อย จึงใส่น้ำตาลทรายลงไปคนให้ละลาย รอจนสาคุสุกทั่วกันไม่มีไตขาว เสร็จแล้วยกลงพักไว้
- 🌽 จากนั้นก็ทำกะทิราดหน้าสาคุ ด้วยการนำหัวกะทิไปเคี่ยวใส่เกลือลงในกะทิตั้งไฟ คนให้เกลือละลาย เมื่อกะทิเริ่มเดือด ใส่แป้งมันหรือแป้งข้าวโพดละลายน้ำลงไป คน ๆ พอให้ข้น ๆ และหนืด ๆ ก็ยกลง

🌽🌽🌽 เวลาทาน ตักสาคุเปี้ยกข้าวโพดใส่ถ้วยแล้วราดด้วยหัวกะทิก็ก็น่าอร่อย 🌽🌽🌽



เมนู... ขนมนั่นเทศ



ส่วนผสม

1. มันเทศ. 3 กิโลกรัม
2. แป้งสาลี 500. กรัม
3. น้ำตาล. 500 กรัม
4. เกลือ. 1 ช้อนโต๊ะ
5. น้ำมัน. 1 กิโลกรัม



วิธีทำ

1. ล้างมันเทศให้สะอาด ต้มให้สุกแกะเปลือกออกมา
2. มันเทศตำละเอียดผสมกับแป้ง น้ำตาล เกลือ นวดให้เข้ากันแล้วปั้นกดให้เป็นวงรี นำไปทอดในน้ำมัน



เมนู: ปลาทุตม์หวาน

ส่วนผสม

เครื่องปรุง โดยประมาณ

ปลาทุตม์ 1 กิโลกรัม

น้ำตาลปี๊ป 2 ชีด

พริกไทยเม็ด 50 กรัม

ขิงสด 1 ชีด หรือ เหง้าขิงก็พอ ชอบก็เพิ่มได้

หอมแดง 1 ชีด

เกลือป่น หยิบมือ

มะขามเปียก กะเอาสัก ชีดหนึ่ง หรือน้อยกว่านั้น

ตะไคร้ 2 หัว

🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟



วิธีทำ

วิธีทำ

1. นำพริกไทยเม็ดตำหยาบ ๆ มาใส่หม้อต้ม เติมน้ำลงไปกะพอให้ท่วมตัวปลา ใส่ น้ำตาลปี๊ป ซีอิ๊วขาว, ซีอิ๊วดำ แล้วนำขึ้นตั้งไฟคนให้ส่วนผสมทุกอย่างละลายเข้ากันดี แล้วเติมน้ำมะขามเปียกเล็กน้อยลงไป รอจนน้ำเดือด

2. เมื่อน้ำเดือดจัดแล้ว ใส่ปลาทุตม์ลงไปค่อยๆ เรียง ห้ามคน เป็นอันขาดหรือไฟให้อ่อน ต้มทิ้งไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง ก็จะได้เมนูปลาทุตม์หวานพร้อมเสิร์ฟ

🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟

จัดทำโดยนางสาวลัษณา

สาเม้าะ

รหัส 571501321094



กล้วยฉาบ



ส่วนผสม

- 🍌 ปอกเปลือกกล้วยน้ำหว้าดิบ ด้วยมีดปอกเปลือก (มีดคู่)
- 🍌 นำกล้วยที่ปอกเปลือกให้หมดทั้งหวี ล้าง และแช่ไว้ในน้ำสะอาดที่ผสมเกลือเล็กน้อย (เพื่อไม่ให้กล้วยมีสีดำ) ตั้งพักไว้
- 🍌 ฝานกล้วยดิบเป็นแผ่นบาง ๆ ตาม ความยาวของผล ด้วยมีดคู่ แล้วนำกล้วยที่ฝานแล้วตากแดดเพื่อให้สามารถหยิบกล้วยได้ง่าย กล้วยจะไม่ติดกัน
- 🍌 ตั้งกระทะให้ร้อนเติมน้ำมันพืชลงในกระทะ เมื่อน้ำมันร้อนพอดี ใส่กล้วยตาม
- 🍌 ลงทอดในน้ำมันทันที เมื่อกล้วยลอยตัวขึ้นมาบนผิวน้ำมัน ให้หมั่นคนและ พลิกชิ้นกล้วยกลับ ให้ถูกน้ำมัน เพื่อความร้อนสม่ำเสมอทั่วกันทุกชิ้น จนเหลืองดีแล้ว
- 🍌 แบ่งกล้วยที่ทอดแล้ว เพื่อทำกล้วยฉาบรสหวาน



วิธีการทำกล้วยฉาบรสหวาน

ส่วนผสม

- 🍌 นำกล้วยที่ฉาบแล้วมา 1 ส่วน
- 🍌 น้ำมันพืชสำหรับทอด 4 ถ้วยตวง
- 🍌 น้ำตาลทราย 4 ถ้วยตวง
- 🍌 น้ำ 4 ถ้วยตวง
- 🍌 ใช้กระทะที่สะอาด ตั้งไฟเบาๆ ใส่น้ำตาล น้ำ ลงในกระทะนั้น ต้มจนน้ำตาลละลาย และเคี่ยวต่ออีกครั้ง จนน้ำตาลเหนียวเป็นเส้น เมื่อใช้ช้อนจุ่มลงในน้ำเชื่อม แล้วยกช้อนขึ้น น้ำเชื่อมจะยืดยาวเป็นเส้น
- 🍌 ใส่กล้วยที่ทอดไว้ ลงในกระทะน้ำเชื่อมทันทีที่ยกลงจากเตา เคล้าเบา ๆ ให้น้ำเชื่อมจับขึ้นกล้วยให้ทั่วถึง
- 🍌 พักไว้จนเย็นสนิทและน้ำเชื่อมแห้งสนิทด้วย จึงเก็บใส่ขวดโหล หรือภาชนะฝาปิดสนิท เพื่อป้องกันลมเข้ารับประทานกันในครอบครัว

จัดทำโดย 🍰 🍰

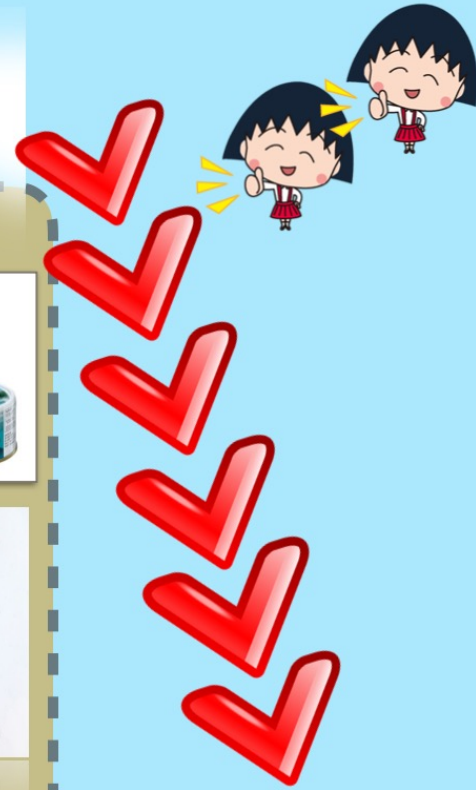
รอรชาน สลาตาฬิ:

หนังสือ ๐๘๒

เมนู : ขนมปังไส้ทูน่า

!! ส่วนผสมมีดังนี้ !!

1. ขนมปังแซนวิช
2. ทูน่ากระป๋อง (แนะนำในน้ำเกลือ ยี่ห้อตามชอบ)
3. มายองเนส
4. พริกไทยป่น / เกลือป่น สำหรับปรุงรส
5. หอมแดง
6. หอมใหญ่
7. มะเขือเทศ
8. แครอท
9. ต้นหอม , ผักชี
10. ผักกาด



นี่แหละ...หน้าตาขนมปังไส้ทูน่า

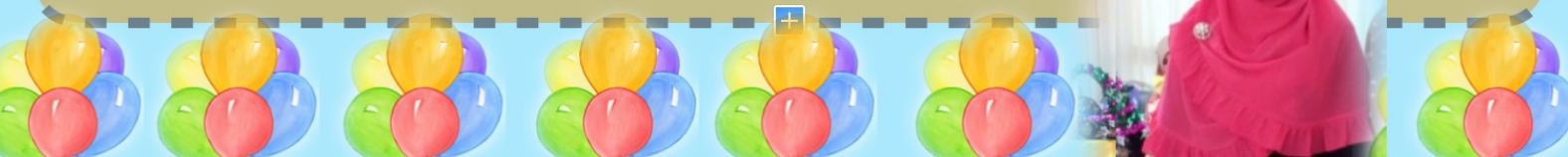
!! วิธีทำ !!

1. เริ่มจากขนมปัง นำมาตัดขอบก่อน จากนั้นนำมาหั่นเป็นชิ้นสามเหลี่ยม หรือสี่เหลี่ยม แล้วแต่ชอบ
2. ขนมปังที่ได้พักไว้ก่อน
3. ปลาทูน่าให้เทน้ำเกลือออกให้หมด เอาเฉพาะเนื้อปลา (เหตุที่แนะนำให้ใช้ทูน่าในน้ำเกลือนั้นเพราะ ถ้าใช้ทูน่าในน้ำมันผสมในมายองเนสแล้วมันยิ่งมันมากไปคะ ไม่อร่อยจะเลี่ยน) แต่ถ้าใครชอบมันๆ จะใช้แบบน้ำมันก็ได้ แล้วนำมาขยี้พอแหลก ๆ คะ
4. เพิ่มรสชาติอาจเพิ่มพริกไทยป่น / เกลือป่นได้ ตามใจชอบ และใส่ส่วนผสมที่เตรียมไว้คนส่วนผสมให้เข้ากันคะ (อย่าให้เหลวมากเกินไปแซนวิชจะแฉะ)
5. เตรียมส่วนผสมและขนมปังที่เราหั่นไว้แล้วนำมาประกอบร่างคะ 1 ชิ้น ใช้ขนมปัง 3 แผ่น หรือจะใช้ขนมปัง 1 แผ่นก็ได้ (ให้นำมายองเนสเปล่า ๆ ประมาณ 1/2 ถ้วย เตรียมไว้ต่างหากด้วย)
6. ขนมปังทุกแผ่นต้องทามายองเนสบางๆ ก่อนลงไส้ แต่เน้นแผ่นกลางต้องทาหน้าและหลัง (เหตุที่ทำอย่างนี้เพราะ มันจะอร่อยเข้าเนื้อ)
7. นำแซนวิชที่ทำเรียบร้อยแล้ว มาจัดใส่จานตกแต่งให้สวยงามพร้อมเสิร์ฟ



จัดทำโดย.นางสาววรรณะ วาจิ

รหัส.109



น้ำกระเจี๊ยบ

8

ส่วนผสมการทำ น้ำกระเจี๊ยบ

1. ดอกกระเจี๊ยบ 150 กรัม
2. น้ำ 4 ถ้วย
3. น้ำตาลทราย 1 ถ้วย
4. เกลือป่น 1/2 ช้อนชา
5. น้ำแข็งชนิดก้อน
6. กลีบดอกกระเจี๊ยบ สำหรับตกแต่ง

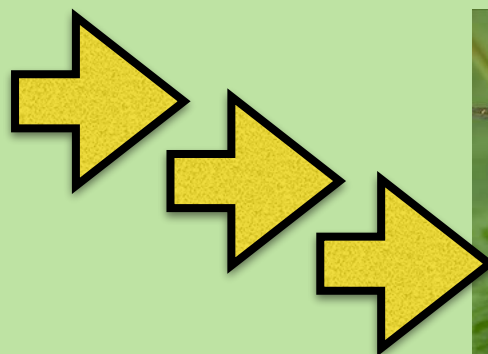


ขั้นตอนการทำ เครื่องดื่มสมุนไพร น้ำกระเจี๊ยบ

1. ล้างกระเจี๊ยบแดง ให้สะอาด นำใส่ลงในหม้อน้ำ
2. ต้มด้วยไฟกลางจนเดือด ลดเป็นไฟอ่อน แล้วต้มนาน 15-20 นาที หรือจนมีสีแดงสวย
3. เติมน้ำตาล และเกลือ ลงในหม้อ แล้วต้มต่ออีกสักครู่พอให้น้ำตาลละลาย
4. ปิดไฟ แล้วกรองด้วยกระชอน เทใส่เหยือก
5. รินใส่แก้วน้ำแข็ง ตกแต่งด้วยกลีบดอกกระเจี๊ยบ พร้อมเสิร์ฟ



นี้แหละ...น้ำกระเจี๊ยบ



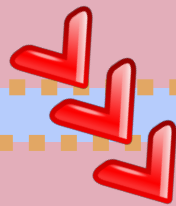


ข้าวผัดปูอัด



😊 เครื่องปรุง 😊

1. ข้าวสวย 6 ถ้วย
2. เนื้อปูอัด 250 กรัม
3. กระเทียมกลีบใหญ่ 3 กลีบ
4. บล็อกโคลี่ 1 หัวใหญ่
5. น้ำมันหอย 4 ช้อนโต๊ะ
6. ซีอิ๊วขาว 2 ช้อนโต๊ะ
7. ซอสปรุงรส 2 ช้อนชา
8. น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ
9. ไข่ไก่ 2 ฟอง
10. น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ



😊 วิธีทำ ข้าวผัดปูอัด 😊

1. ปอกเปลือกกระเทียม นำไปล้างน้ำให้สะอาด สะเด็ดน้ำและสับ ให้ละเอียด จากนั้นก็ผัดปูอัดเป็นเส้นๆ พักไว้
2. นำบล็อกโคลี่ไปล้างน้ำให้สะอาด สะเด็ดน้ำแล้วผ่าตามขวางเป็นชิ้นเล็กๆ
3. เปิดเตาที่ไฟปานกลาง ตั้งกระทะ ใส่ น้ำมันลงไป รอจนน้ำมันเริ่มร้อนก็ใส่กระเทียมสับลงไปผัดจนหอม จึงใส่เนื้อปูอัดที่ผัดไว้ลงไป
4. ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ผัดให้เข้ากัน ทำหลุมตรงกลางกระทะและตอกไข่ใส่ลงไป
5. ยีไข่ให้กระจาย ใส่ซอสปรุงรสลงไป แล้วรอจนไข่เริ่มสุกจึงเอาเครื่องรอบๆ มากลบไข่
6. เมื่อไข่สุกดีก็กลับด้าน ผัดให้เข้ากัน แล้วใส่ดอกบล็อกโคลี่ที่ผ่าไว้ลงไป จากนั้นจึงปรุงรสด้วยน้ำมันหอยและน้ำตาลทราย
7. ผัดให้เข้ากันจนทั่วจึงใส่ข้าวสวยลงไป
8. ผัดให้เครื่องทั้งหมดเข้ากัน ชิมรสตามชอบ ก็ปิดเตาและยกลงได้
9. ตักข้าวผัดปูอัดใส่จานโรยหน้าด้วยไข่หั่นเป็นเส้นๆ ตกแต่งด้วยมะเขือเทศ ต้นหอมและมะนาวซีก ตกแต่ง ในแบบชุดกล่องข้าวจากนั้นก็ยกเสิร์ฟได้เลยค่ะ

ข้าวผัดปูอัด...แสนอร่อย





สมาชิกในกลุ่ม



1. นางสาวคอลลีเยาะ วาเล้ง
2. นางสาวซารีปะ สาหะ
3. นางเจ้รอกาย๊ะ มะระ
4. นางรอยฮาน สลาตาไช้
5. นางออีเสาะ หะยี้เจ้แวง
6. นางสาวลัยนา สาเม้าะ
7. นางสาววรรตะฮ์ วาจิ

รหัส 051

รหัส 080

รหัส 081

รหัส 082

รหัส 083

รหัส 094

รหัส 109



