

เมนูอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย
อาหารคาว เมนูต้มจืดฟักรวมมิตร



วัตถุดิบ / ส่วนผสม

1. หมูสับ 500 กรัม
2. พริกเขียว ปลอกเปลือก เอาเมล็ดออก หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ พอดีคำ 300 กรัม
3. แครอท ปลอกเปลือกหั่นชิ้นเล็กๆ ให้พอดีคำ 200 กรัม
4. เห็ดหอมแห้ง แช่น้ำให้นุ่ม ตัดก้านแข็งออก 4 ดอก
5. น้ำ (หรือน้ำสต็อกไก่) 6 ถ้วย
6. รากผักชี ทูบพอบุบ 4 ราก
7. กระเทียม ปลอกเปลือก ทูบพอบุบ 3-4 กลีบ
8. พริกไทย ปูน $\frac{1}{2}$ ช้อนชา
9. เกลือป่น $\frac{1}{2}$ ช้อนชา
10. ซีอิ๊วขาว สำหรับปรุงรส
11. ผักชีซอย สำหรับแต่งหน้า
12. ไข่ไก่

วัตถุดิบ

ฟักเขียว



รากผักชี



แครอท



กระเทียม



ไข่ไก่



หมูสับ



พริกไทยป่น



เกลือ



ซีอิ๊วขาว



เห็ดหอม



ขั้นตอน/วิธีการทำ

1. ใส่ น้ำ รากผักชี กระเทียม พริกไทย และเกลือป่น ในหม้อ ตั้งไฟร้อน
2. รอจนน้ำซุบเริ่มเดือด ใส่หมูสับลงไป ปรับไฟพอน้ำซุบเดือดเบาๆ ปิดฝา เคี้ยวน้ำซุบประมาณ 15-20 นาที
3. ใส่ พักเขี้ยว แคโรท และเห็ดหอม ลงไป ปรับไฟพอน้ำซุบเดือดเบาๆ เคี้ยวต่อประมาณ 15-20 นาที หรือจน กระทั่งพักเขี้ยวสุก ใส่ และนึ่ง ตอกไข่ไก่ใส่ลงไป
- 4.ปรุงรสตามชอบด้วย ซีอิ๊วขาว
5. ตักต้มจืดฟักรวมมิตรใส่ถ้วยเสิร์ฟ โรยหน้าด้วยผักชี

ต้มจืดฟักรวมมิตร



สารอาหาร	ประเภทอาหาร
1. โปรตีน	ไข่ไก่ หมูสับ แครอท
2. วิตามินเอ	ไข่ไก่ แครอท ต้นหอม ผักชี
3. วิตามินดี	ไข่ไก่ เห็ดหอม
4. วิตามินซี	แครอท พริกเขียว
5. วิตามินบี1	ไข่ไก่ แครอท
6. วิตามินบี2	แครอท หมูสับ ไข่ไก่ พริกเขียว ผักชี
7.วิตามินบี12	ไข่ไก่ หมูสับ
8. แคลเซียม	แครอท พริกเขียว ผักชี
9. ฟอสฟอรัส	ไข่ไก่ หมูสับ
10. ธาตุเหล็ก	แครอท กระเทียม
11. ธาตุสังกะสี	เนื้อหมูสับ ไข่ไก่
12. ไอโอดีน	เกลือปรงรส ซีอิ๊วขาว

ของหวานรวมมิตรน้ำกะทิ



วัตถุดิบ/ส่วนผสม

สาหร่าย



น้ำเชื่อม



ลูกชิด



ขนมปัง



ฟักทองต้มสุก



น้ำแข็งป่น



เกลือ



น้ำกะทิ



แตงไทยสด



น้ำตาลทราย



ขนมหวานรวมมิตร

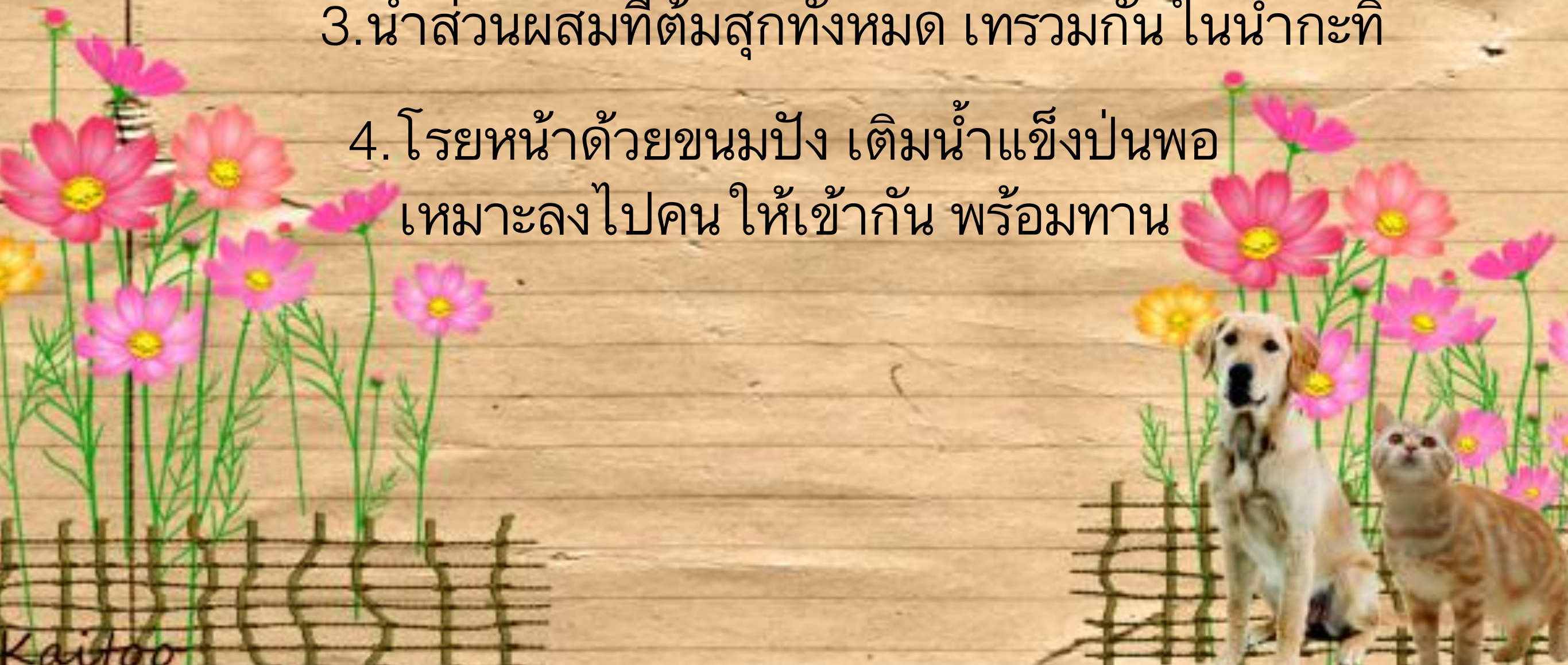
วัตถุดิบ/ส่วนผสม

1. ลูกชิดต้มสุก 200 กรัม
2. สาคุต้มสุก 200 กรัม
3. ฟักทองนึ่งสุก 200 กรัม
4. แดงไทยสด 200 กรัม
5. น้ำตาลทราย 400 กรัม
6. เกลี่ป่น 1/2 ช้อนชา
7. ใบเตย 1 ใบ
8. น้ำเปล่า 100 มล.
9. น้ำกระทิสด 1 ถุง
10. ขนมปังหั่นชิ้นเล็ก ไข่โรย
11. น้ำแข็งป่น



วิธีการทำ ของหวานรวมมิตรน้ำกะทิ

1. น้ำกะทิสด ใบเตย น้ำตาลทราย ไปตั้งไฟอ่อน
พอน้ำเดือด ยกลงทิ้งไว้ให้เย็น
2. เทน้ำเปล่า 100 มล. ลงไปในหม้อ คนให้เข้ากัน
3. นำส่วนผสมที่ต้มสุกทั้งหมด เทรวมกันในน้ำกะทิ
4. โรยหน้าด้วยขนมปัง เต็มน้ำแข็งป่นพอ
เหมาะลงไปคน ให้เข้ากัน พร้อมทาน



สารอาหาร	ประเภทอาหาร
1. โปรตีน	ไข่เตย สาหร่าย ขนมหุ้ง ลูกชิต ฟักทอง
2. วิตามินเอ	ฟักทอง สาหร่าย แดงไทย
3. วิตามินดี	ลูกชิต สาหร่าย ฟักทอง ไข่เตย แดงไทย
4. วิตามินซี	แดงไทย น้ำกะทิ สาหร่าย ไข่เตย
5. วิตามินบี1	แดงไทย ฟักทอง สาหร่าย
6. วิตามินบี2	ลูกชิต ขนมหุ้ง ไข่เตย แดงไทย ฟักทอง สาหร่าย น้ำตาล
7. วิตามินบี12	แดงไทย ฟักทอง
8. แคลเซียม	สาหร่าย แดงไทย ลูกชิต น้ำตาล ไข่เตย น้ำกะทิ ฟักทอง
9. ฟอสฟอรัส	สาหร่าย ไข่เตย น้ำกะทิ ขนมหุ้ง แดงไทย ฟักทอง ลูกชิต
10. ธาตุเหล็ก	ไข่เตย น้ำกะทิ แดงไทย สาหร่าย ลูกชิต น้ำตาล
11. ธาตุสังกะสี	น้ำตาล น้ำกะทิ ฟักทอง
12. ไอโอดีน	เกลือป่น