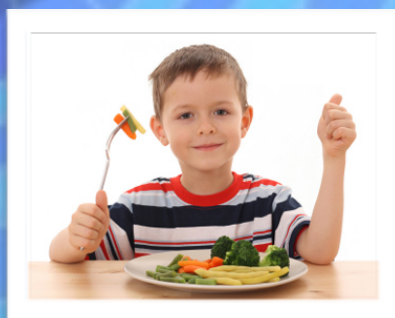
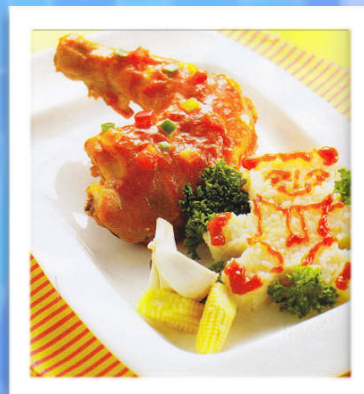


ตำรับอาหาร สำหรับเด็กปฐมวัย



เมนู อาหาร fish & nuggets



ส่วนประกอบ fish & nuggets

- 1 ปลาทั้งตัว 1 ตัว ไซส์ประมาณ 5-6 ซีด แล่เป็นแผ่น 2 แผ่นตามยาวของตัวปลา
- 2 ซอสมะเขือเทศ. 4 ช้อนโต๊ะ
- 3.กระเทียมสับ. 1/2 ช้อนโต๊ะ
- 4.น้ำตาลทราย. 3 ช้อนโต๊ะ
- 5.มายยองเนส. 3 ช้อนโต๊ะ
- 6.รากผักชี 2 ต้น
- 7.เกลือ. 1/2 ช้อนชา
- 8.น้ำมัน 4 ช้อนโต๊ะ
9. แป้งทอดกรอบ 1 ถ้วยตวง คนให้เข้ากัน
- 10.มันฝรั่งสำเร็จรูป เฟรนฟราย 1 ชุด
- 11.แป้งโกกิหรือแป้งทอดกรอบ 1 ถ้วยตวง
- 12.ไข่ไก่ 1 ฟองตีให้เข้ากันใส่ไว้ในถ้วยอีก 1 ใบ
- 13 พริกไทยป่น. 1/2 ช้อนชา

คุณค่าทางอาหารปลาทั้งตัว

คุณค่าทางอาหารทางด้านโปรตีน ไขมัน พลังงาน และโอเมก้า-3 ของเนื้อปลาทั้งตัว โดยบริษัท กรุงเทพฟาร์มเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำ จำกัด พบว่า ปริมาณไขมันในเนื้อปลาทั้งตัวมีปริมาณต่ำกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ โดยมีปริมาณไขมันเพียง 0.9 เปอร์เซ็นต์ ทำให้มีผลดีต่อผู้บริโภค คือ ไม่เกิดการสะสมไขมันในผนังหลอดเลือด ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ โรคความดันโลหิต โดยค่าโอเมก้า-3 ในปลาทั้งตัวมีมากถึง 4.0 เปอร์เซ็นต์ ขณะที่เนื้อสัตว์อื่นๆ ไม่พบเลยหรือพบน้อยมาก นอกจากนี้ ยังพบว่า ปริมาณกรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดโอเมก้า-3 มีค่าสูงกว่าปลาน้ำจืด ปลาน้ำกร่อยตามธรรมชาติทั่วไป ถึง 4 เท่า

วิธีทำ

- 1 ปลาทั้งตัว 1 ตัว ไซส์ประมาณ 5-6 ซีด แล่เป็นแผ่น 2 แผ่นตามยาวของตัวปลา ไม่ต้องหันเป็นชิ้น แยกหัวแยกก้างออกมา ส่วนเนื้อของปลาที่แล่ไว้ ปลาก็แยกเอาหนังออก ล้างทำความสะอาด ผ่าซับน้ำให้แห้ง
- 2 กะทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันลงไป เปิดไฟให้น้ำมันร้อนก่อนแล้วค่อยๆ ใส่น้ำมันลงไป นำปลาที่หมักเรียบร้อยแล้วชุบแป้งและเกลือ แป้งพอสุกเหลือง แล้วตักขึ้นมาซับน้ำมัน นำไปจัดวางเรียงพร้อมโรยมันฝรั่งเฟรนฟรายทอด
3. ทอดมันฝรั่งเฟรนฟราย ให้พอสุกเหลืองพร้อมจัดจาน ตกแต่งด้วยผักสลัด
4. ใส่ซอสมะเขือเทศ และมายยองเนส พร้อมเสิร์ฟบนโต๊ะอาหาร ตกแต่งจานด้วยผักสลัดให้สวยงามพร้อมรับประทาน

ข้อมูล โภชนาการ หนึ่งหน่วยบริโภค 100g

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 205พลังงานจากไขมัน 125% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด 13.9g21%

ไขมันอิ่มตัว 3.3g17%

ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน 3.4g

ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว 5.5g

ไขมันทราน Fat _g

คอเลสเตอรอล 70mg23%

โซเดียม 90mg4%

โพแทสเซียม 314mg3%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 0g0%

ใยอาหาร 0g0%

น้ำตาล 0g

โปรตีน 18.6g37%

วิตามินเอ3%วิตามินซี1%แคลเซียม1%เหล็ก9%วิตามินดี161%วิตามินบี

620%วิตามินบี 12145%แมกนีเซียม19%โทอามีน12%โรโบลา

วิน18%ไนอาซิน45%วิตามินอี5%วิตามิน

จัดทำโดย นางสาวชาลิปะห์ อาลี 061

เมนูอาหารประเภทเครื่องดื่ม

น้ำกระเจี๊ยบ



ส่วนผสม

- 1.ดอกกระเจี๊ยบสด/แห้ง 20 กรัม (5 ดอก)
- 2.น้ำเชื่อม 30 กรัม (2 ช้อนควว)
- 3.น้ำเปล่า 200 กรัม (14 ช้อนควว)
- 4.เกลือป่นเสริมไอโอดีน 2 กรัม (2/5 ช้อนควว)

คุณค่าทางอาหาร

คุณค่าทางโภชนาการของกระเจี๊ยบแดง (กลีบดอก) ต่อ 100 กรัม

พลังงาน 49 กิโลแคลอรีรูปกระเจี๊ยบแดง

คาร์โบไฮเดรต 11.31 กรัม

ไขมัน 0.64 กรัม

โปรตีน 0.96 กรัม

วิตามินเอ 14 ไมโครกรัม 2%

วิตามินบี1 0.011 มิลลิกรัม 1%

วิตามินบี2 0.028 มิลลิกรัม 2%

วิตามินบี3 0.31 มิลลิกรัม 2%

วิตามินซี 12 มิลลิกรัม 14%

ธาตุแคลเซียม 215 มิลลิกรัม 22%

ธาตุเหล็ก 1.48 มิลลิกรัม 11%

ธาตุแมกนีเซียม 51 มิลลิกรัม 14%

ธาตุฟอสฟอรัส 37 มิลลิกรัม 5%

ธาตุโพแทสเซียม 208 มิลลิกรัม 4%

ธาตุโซเดียม 6 มิลลิกรัม 0%



วิธีทำ

1.เอาดอกกระเจี๊ยบสดหรือแห้งก็ได้ ล้างน้ำทำความสะอาด นำใส่หม้อต้ม จนเดือด แล้วลดไฟลงอ่อนๆเคี่ยวเรื่อยๆจนน้ำเป็นสีแดงจนเข้มข้น

2.เอาดอกกระเจี๊ยบขึ้นจากหม้อต้ม แล้วเอาน้ำเชื่อมและเกลือใส่ลงไป ปล่อยให้น้ำกระเจี๊ยบเดือด 1 นาที ยกลงชิมรสตามชอบ

3.เอาขวดเปล่ามาล้างทำความสะอาด ต้มในน้ำเดือด 20 นาที นำน้ำกระเจี๊ยบแดงมารอกรอกแล้วปิดจุกให้แน่น แช่ตู้เย็นเก็บไว้ได้นาน...หรืออีกวิธีหนึ่ง...นำดอกกระเจี๊ยบมาตากแห้งแล้วนำมาบดเป็นผง นำผงกระเจี๊ยบครึ่งละ 1 ช้อนชา ชงในน้ำเดือด 1 ถ้วย(250 มิลลิกรัม)

จัดทำโดย

นางยลิตา อูมา

รหัส 106

เมนูอาหารประเภทพื้นบ้าน

ผอเดาะปี่แซ(ขนมกล้วยกับไข่)



คุณค่าทางโภชนาการของกล้วย

กล้วยไข่	50 กรัม
พลังงาน	56 kcal
น้ำ	36 g.
น้ำตาล	11 g. ประมาณ 2.2 ชช.
ใยอาหาร	1.0 g.
เบต้าแคโรทีน	136 mcg.
วิตามินซี	5 mg.
โปแตสเซียม	135 mg

ส่วนผสม

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1.กล้วยไข่ 1 หวี | 4.เกลือ 1/2 ช้อนชา |
| 2.ไข่ 5 ฟอง | 5.สีผสมอาหาร (เล็กน้อย) |
| 3.น้ำตาล 1/2 กิโลกรัม | 6.น้ำ 1 แก้ว |



วิธีทำ

1. เตรียม กล้วยหอมกับ ขนุน หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ
2. ตอกไข่ ใส่กับ ไข่แดง (มีทั้งไข่เป็ดและไข่ไก่ผสมกัน)จากนั้นก็ ขยำไข่ให้เข้ากัน
3. เสร็จแล้วก็เอา กล้วย กับ ขนุนที่หั่นไว้มาผสมลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากัน
4. ต่อมาก็เตรียม น้ำตาล ผสมกับน้ำเปล่า ตั้งไฟให้เดือด เติมเกลือเล็กน้อย (ข้อควรระวัง อย่าใส่น้ำมากหรือน้อยเกินไป ถ้ามากไปขนมจะนิ่ม และ ถ้าน้อยไป ขนมก็จะแข็งไม่ฟู)
5. พอน้ำตาลละลายและเดือดได้ที่แล้วก็ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงไป ใช้ไฟอ่อน ๆ (ถ้าไฟแรงเดี๋ยวจะไหม้ซะก่อนนะคะ) ทิ้งไว้ซัก 5 - 7 นาที หรือคิดว่าขนมสุกแล้วก็กลับด้าน (แต่ที่เค้าทำขายจริง ๆ ไม่กลับนะ)



นางสาวคอรี่เอาะห์ เจ๊ะแวกูนิง รหัส 077

เมนูอาหารประเภทจานเดียว

ราดหน้าอัญชัน



อุปกรณ์เครื่องปรุงรส ราดหน้าทะเล

ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ 200 กรัม
กุ้งแชบ๊วยแกะเปลือกไว้หางผ่าหลัง 6 ตัว
ปลาหมึกหั่นแฉ้นหรือบั้งตารางหั่นชิ้น 4 ชิ้น
น้ำมันพืช 3 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วดำ 1 ช้อนชา
กระเทียมบด 1/2 ช้อนโต๊ะ
ข้าวโพดอ่อน 3 ดอก
ยอดคะน้า 3 ต้น
น้ำหรือน้ำสต็อกหมู 1 1/2 ถ้วย
เต้าเจี้ยวดำ 1 ช้อนชา
เห็ดฟางผ่าครึ่ง 3 ดอก
ซอสปรุงรส 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย 1/2 ช้อนโต๊ะ
แป้งมัน 1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น 1/4 ช้อนชา
น้ำส้มพริกตอง (พริกชี้ฟ้าหั่นแฉ้นดองน้ำส้ม
สายชู)

วิธีทำ

วิธีการทำ ราดหน้าทะเลอัญชัน

1. นำเส้นก๋วยเตี๋ยวคลุกเข้ากับน้ำอัญชันลวก
2. ตั้งกระทะบนไฟกลางจนร้อนจัด ใส่ น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ พอน้ำมันร้อน คลุกเส้นก๋วยเตี๋ยวลงผัด ใส่ซีอิ๊วดำ เสร็จเป็นไฟแรง คลุกเส้นก๋วยเตี๋ยวจนกรอบเกรียมเล็กน้อย ปิดไฟ ตักใส่จานหรือชาม เติร์ยมไว้
3. ตั้งกระทะบนไฟกลาง ใส่ น้ำมันที่เหลือ พอน้ำมันร้อน ใส่ น้ำมันลงเจียวพอ กลั้เหลือง ใส่ กุ้ง ปลาหมึก ผัดพอสุกทั่ว ใส่ ข้าวโพดและคะน้า ผัดพอทั่ว เติมน้ำหรือน้ำสต็อกหมู ใส่ เต้าเจี้ยวดำ พอเดือด ใส่ เห็ดฟาง
4. ปรุงรสด้วยซอสปรุงรส น้ำตาล ละลายแป้งมันกับน้ำ 2 ช้อนโต๊ะ ใส่ คนพอสุกขึ้น ปิดไฟ
5. ตักน้ำราดหน้าราดบนเส้นก๋วยเตี๋ยวที่ผัดเตรียมไว้ โรย พริกไทยป่น เสิร์ฟร้อนๆกับน้ำส้มพริกตอง

เพียงแค่นี้เราก็ได้เมนูอาหารตามสั่ง ราดหน้าทะเลอัญชัน ไว้รับประทานแล้วครับ

ประโยชน์ของดอกอัญชัน

ดอกอัญชันมีสารแอนโทไซยานิน(สารรงควัตถุที่ทำให้มีสี) ซึ่งสารนี้จะพบในผลไม้และดอกไม้ที่มีสีน้ำเงิน สีแดง และสีม่วง มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ โดยที่พืชจะสร้างสารนี้ขึ้นมาเพื่อป้องกันดอกและผลของตัวเอง โดยป้องกันอันตรายจากแสงแดด สารแอนโทไซยานิน มีคุณสมบัติช่วยชะลอความชรา โดย ป้องกันความจำเสื่อม ผิวพรรณหน้าตา เพราะมีผล ในการเพิ่มปริมาณสาร อะซีดีไกลีน และลดปริมาณสารอะซีดีไกลีนแอสเทอเลส (ซึ่งหากมีสารตัวนี้มากจะทำให้ความจำเสื่อม)

นางสาวสุไอลา เจ๊ะละระ รหัส 076

อาหารประเภทของหวาน

เต้าฮวยนมสดมะพร้าวอ่อน



Cuisinier@Foodtravel.tv

วิธีทำ

1. นำนมสด นมข้นจืด นมข้นหวาน น้ำตาล มะพร้าวอ่อน ให้เข้ากัน แล้วใส่ผงวุ้นลงไปผสมให้เข้ากันพักไว้สัก 10-15 นาที เพื่อให้ผงวุ้นละลายเล็กน้อย ตักวุ้นไปหมักอยู่กับหม้อ สำหรับมือใหม่หัดทำ
2. นำน้ำอุ่น สักครึ่งถ้วยมาผสมกับเจลลาตินเตรียมไว้ โดยคนให้เจลลาตินละลายให้หมดอย่าให้เป็นก้อน
3. นำส่วนผสมขึ้นตั้งไฟกลาง ค่อยไปทางแรง ให้ใช้ตะกร้อคนตลอดเวลา แล้วให้ทั่วเพื่อไม่ให้ผงวุ้นนอนก้นแล้วไหม้ คนจนเดือด บ่อยให้เดือดสักพัก แต่ไม่นาน ประมาณไม่เกิน 1 นาที แล้วใส่ ผงเจลลาตินที่ละลายแล้วลงไปคนผสมให้เข้ากัน
4. ยกลงแล้วกรองกับผ้าขาวบาง
5. นำน้ำมะพร้าวลงไปผสมกับส่วนผสมที่กรองแล้วคนให้เข้ากัน
6. ตักใส่ถ้วยที่เตรียมไว้ สักครึ่งถ้วย
7. ทิ้งไว้จับตัวประมาณ 15-20 นาที แล้วนำเข้าตู้เย็น

นางสาวรอฮานี กาเบ รหัส 110

ส่วนผสม ปริมาณ 10 ที่ หน่วย

1. นมสด	1	ถ้วย
2. นมข้นจืด(คาร์เนชั่น)	1	ถ้วย
3. ผงวุ้น	2	ช้อนชา
4. ผงเจลลาติน	2	ช้อนชา
5. น้ำตาล	2	ช้อนโต๊ะ
6. นมข้นหวาน	1/4	ถ้วย
7. มะพร้าวอ่อน	2	ลูก(แยกน้ำมะพร้าวไว้ 2 ถ้วย ในปริมาณถ้วยละ 1 ถ้วยตวง และชุดเนื้อมะพร้าวบางๆ)
8. น้ำอุ่น	1/2	ถ้วย
วัตถุดิบทำน้ำราด		
1. นมสด	1	ถ้วย
2. นมข้นจืด(คาร์เนชั่น)	1	ถ้วย
3. นมข้นหวาน	1/4	ถ้วย

คุณค่าทางโภชนาการ ปริมาณ 1 ที่ หน่วย

พลังงาน	150	กิโลแคลอรี
โปรตีน	3.33	กรัม
ไขมัน	33.49	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	24.23	กรัม
ใยอาหาร	9	กรัม
วิตามิน B1	0.66	มิลลิกรัม
วิตามิน B2	0.02	มิลลิกรัม
วิตามิน B3	0.54	มิลลิกรัม
วิตามิน B5	1.014	มิลลิกรัม
วิตามิน B6	0.05	มิลลิกรัม
วิตามิน C	3.3	มิลลิกรัม
แคลเซียม	300	มิลลิกรัม
เหล็ก	2.43	มิลลิกรัม
แมกนีเซียม	32	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	113	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	356	มิลลิกรัม
สังกะสี	1.1	มิลลิกรัม

ตำรับอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

ส่วนผสม

1. ไข่ สับละเอียด 1/4 ถ้วย
2. ไข่ไก่ 3 ฟอง
3. มะเขือเทศหั่นชิ้นเล็ก ๆ 1 ลูก
4. หอมใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ 1/4 ถ้วย
5. เม็ดถั่วลันเตา 1/4 ถ้วย
6. กระเทียมสับ 1 ช้อนชา
7. พริกทอง
8. น้ำตาลทราย 1/2-1 ช้อนชา
9. ซอสมะเขือเทศ 2 ช้อนโต๊ะ
10. ซีอิ้วขาว 3 ช้อนโต๊ะ
11. น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ



คุณค่าทางโภชนาการ

ไข่ยัดไส้ 1 จาน ให้พลังงานประมาณ 310 กิโลแคลอรี

คุณค่าทางโภชนาการของผักทอง ต่อ 100 กรัม

พลังงาน 26 กิโลแคลอรี ประโยชน์ของผักทอง

คาร์โบไฮเดรต 6.5 กรัม

น้ำตาล 2.76 กรัม

เส้นใย 0.5 กรัม

ไขมัน 0.1 กรัม

โปรตีน 1 กรัม

วิตามินเอ 476 ไมโครกรัม

เบต้าแคโรทีน 3,100 ไมโครกรัม

ลูทีน และ ซีแซนทีน 1,500 ไมโครกรัม

วิตามินบี1 0.05 มิลลิกรัม

วิตามินบี2 0.11 มิลลิกรัม

วิตามินบี3 0.6 มิลลิกรัม

วิตามินบี5 0.298 มิลลิกรัม

วิตามินบี6 0.061 มิลลิกรัม

ผักทองวิตามินบี9 16 ไมโครกรัม

วิตามินซี 9 มิลลิกรัม

วิตามินอี 0.44 มิลลิกรัม

วิตามินเค 1.1 ไมโครกรัม

ธาตุแคลเซียม 21 มิลลิกรัม

ธาตุเหล็ก 0.8 มิลลิกรัม

ธาตุแมกนีเซียม 12 มิลลิกรัม

ธาตุแมงกานีส 0.125 มิลลิกรัม

ธาตุฟอสฟอรัส 44 มิลลิกรัม

ธาตุโพแทสเซียม 340 มิลลิกรัม

ธาตุโซเดียม 1 มิลลิกรัม

ธาตุสังกะสี 0.32 มิลลิกรัม



วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันลงในกระทะตั้งไฟกลางพอร้อน ใส่กระเทียมสับลงไปเจียวพอหอม ใส่ไข่สับผัดพอสุก ใส่หอมใหญ่ เม็ดถั่วลันเตา พริกทอง ผัดพอสุกทั่ว ใส่มะเขือเทศ ผัดพอทั่ว เปรูรสด้วยน้ำตาล ซอสมะเขือเทศ และซีอิ้วขาว 2 ช้อนชา ผัดให้เข้ากัน ตักใส่ชามพักไว้พออุ่น ใช้สำหรับเป็นไส้

2. ต่อยไข่ใส่ชามที่ละฟอง เติมซีอิ้วขาวที่เหลือนิดหน่อย คนให้เข้ากัน

3. ใส่น้ำมันลงในกระทะเล็กน้อย ตั้งไฟกลางพอร้อน ใส่ไข่ ริมกลอกให้เป็นแผ่นบางให้ทั่วกระทะ ใส่ไส้ที่ผัดไว้ ปับเป็นสี่เหลี่ยม หรืออาจปับเป็นครึ่งวงกลม ตักใส่จาน ทำจนหมดไข่และไส้



นางสาวยามีละ สะอิ รหัส 571501321111

เมนูอาหารคลีน(อาหารเพื่อสุขภาพ)



ส้มตำทอด



วัตถุดิบ

- 1.มะละกอ 1 ถ้วย (สับและผ่านเป็นเส้นยาว)
- 2.น้ำปลา 1 ชต.
- 3.น้ำตาลปีบ 1 ชต.
- 4.น้ำมะนาว 1 ชต.
- 5.แป้งทอดกรอบ 3 ชต.
- 6.มะเขือเทศสีดา 2 ลูก
- 7.กุ้งแห้ง 1 ชต.
- 8.ถั่วลิสงคั่ว 1/2 ถ้วย
- 9.กระเทียมเล็ก 5 กลีบ
- 10.พริกชี้หูแดง 5 เม็ด
- 11.น้ำมันปาล์ม 1 ลิตร
- 12.น้ำเปล่า 5 ชต.

วิธีทำ

- 1.นำแป้งทอดกรอบไปผสมน้ำเปล่า จากนั้นนำไปคลุกให้เข้ากันกับเส้นมะละกอ
- 2.ตั้งน้ำมันให้ร้อน นำมะละกอทอดให้กรอบ กระจายเส้นมะละกอให้ทั่วกะทะ ตักขึ้นพักไว้ก่อน
- 3.โขลกพริก , กระเทียม , ให้เข้ากันพอหยาบ ปูรุกรด้วยน้ำตาลปีบ , น้ำมะนาว , น้ำปลา คนให้น้ำตาลปีบละลาย
- 4.หั่นมะเขือเทศตามลงไป เติมหุ้งแห้ง ตักน้ำยำพักไว้
- 5.จัดเสิร์ฟโดยวางเส้นมะละกอลงจาน โรยหน้าด้วยถั่วลิสงทอด จัดเสิร์ฟคู่กับน้ำยำ

หนึ่งหน่วยบริโภค

	คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
พลังงานทั้งหมด (กิโลแคลอรี)	269
พลังงานจากไขมัน (กิโลแคลอรี)	45
ไขมันทั้งหมด (กรัม)	5
ไขมันอิ่มตัว (กรัม)	1
ไขมันทรานส์ (กรัม)	0
โคเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)	78
โซเดียม (มิลลิกรัม)	1444
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (กรัม)	41
ใยอาหาร (กรัม)	3
น้ำตาล (กรัม)	13
โปรตีน (กรัม)	16
วิตามินเอ (RAE)	17
วิตามินซี (มิลลิกรัม)	34
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	181
เหล็ก (มิลลิกรัม)	3



ชุดอาหารเบนโตะ

ข้าวผัดทะเล



ส่วนผสม

1. กุ้ง, หมึก 50 กรัม
2. ข้าวสวย 3/4 ถ้วยตวง
3. ไข่ไก่ 1 ฟอง
4. มะนาว 1 ชีก
5. ไข่กรอก
6. กระเทียมสับ 8 กลีบ
7. น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ
8. น้ำมันหอย 1 ช้อนโต๊ะ
9. ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนชา
10. ผักต่างๆ

คุณค่าทางโภชนาการ

แคลอรี, พลังงาน และสารอาหาร ใน ข้าวผัดในปริมาณ 1 หน่วยบริโภค มีพลังงานทั้งหมด 989 กิโลแคลอรี

หนึ่งหน่วยบริโภค 1 dish (for 1)

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 989 พลังงานจากไขมัน 493

% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด 54.7 g 84%

ไขมันอิ่มตัว 14.9g 75%

ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน 18.1g

ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว 17.8g

ไขมันทราน Fat 0.2g

คอเลสเตอรอล 345mg 115%

โซเดียม 726mg 30%

โพแทสเซียม 719mg 21%

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 80.2 g 27%

ใยอาหาร 2.5g 10%

น้ำตาล 8.9g

โปรตีน 42.6 g 85%

วิตามินเอ 15% วิตามินซี 18%

แคลเซียม 9% เหล็ก 31%

วิตามินดี 14% วิตามินบี 6 42%

วิตามินบี 12 25% แมกนีเซียม 19%

โทอามิน 9% ไบโพลาริน 5%

ไนอาซิน 9% วิตามินอี 2%

วิตามินเค 5% ซิงค์ 12%

ฟอสฟอรัส 9% _ %

วิธีทำ

1. เริ่มต้นด้วยการตั้งกระทะ ใส่น้ำมันลงไปพอเริ่มร้อน ใส่กระเทียมสับลงไปเจียวให้เหลือง
2. จากนั้นจึง ใส่หมูสับลงไปผัดพอสุกตามด้วยหมูแฮมและหมูยอลงไปผัด
3. เสร็จแล้ว ใส่ข้าวสวยลงผัดให้ส่วนผสมเข้ากัน จึงใส่แครอทและมะเขือเทศลงไปผัด ประดับด้วยซอสปรุงรส และซีอิ๊วขาวผัดให้เครื่องปรุงเข้ากัน จากนั้นใช้ตะหลิวดันข้าวผัดขึ้นไปอยู่ข้างๆกระทะ เว้นที่กันกระทะไว้ตอกไข่ใส่ลงไป ใช้ตะหลิวตีไข่ให้แตก จากนั้นตักข้าวที่อยู่ข้างกระทะกลบทับไข่ รอนไข่สุกแล้วจึงช้อนกลับให้ไข่อยู่ด้านบน ใส่น้ำมันหอยลงไปผัดให้ส่วนผสมเข้ากันอีกครั้ง ปิดไฟ
4. ตัก ใส่จานจัดเรียงตกแต่งในแบบชุดกล่องข้าว

น้ำล้นจี



ส่วนผสมน้ำล้นจี

ล้นจีสด 5 กิโลกรัม
น้ำสะอาด 10 กิโลกรัม
น้ำตาลทราย 1.5 กิโลกรัม
เกลือ 30 กรัม
กรดมะนาว 15 กรัม
สีผสมอาหารสีชมพู



วิธีทำน้ำล้นจี

ล้างล้นจี แกะเอาเนื้อออก บั่นเนื้อให้ละเอียด
นำเนื้อล้นจี มาผสมกับน้ำสะอาด ต้มให้เดือด ปรุงรสด้วยน้ำตาล
ทราย กรดมะนาว และเกลือ แล้วนำไปกรองด้วยผ้าขาวบาง
นำน้ำล้นจีที่ต้มให้เดือดอีกครั้ง เติมสีผสมอาหารให้มีสีชมพูจางๆ
ปล่อยให้เย็น รับประทานได้ทันทีโดยเสิร์ฟกับน้ำแข็ง
ถ้าต้องการบรรจุขวดสามารถทำได้ตามขั้นตอนการบรรจุขวด

สมาชิกในกลุ่มที่ 14



นางสาวยลิตา อูมา รหัส 106



นางสาวยามิละ สะอึ รหัส 111



นางสาววิริยะ อารี รหัส 061



นางสาวอริษะห์ เจ๊ะแวกู๋ญ รหัส 077



นางสาวรอฮานี กาแม รหัส 110



นางสาวสุไยลา เจ๊ะเลาะ รหัส 076



นางสาวรอกีเยะห์ ลีอิจิ รหัส 002

