

สาकुเปี้ยกมะพร้าวอ่อน



เครื่องปรุงสาकुเปียกมะพร้าวอ่อน

- 1.สาकुเม็ดเล็ก
- 2.น้ำตาลทราย
- 3.น้ำมะพร้าวอ่อน เนื้อมะพร้าวอ่อน
- 4.ข้าว โปดหวาน
- 5.ถั่วแดง
- 6.น้ำกะทิ
- 7.เกลือป่น
- 8.น้ำเปล่า

▶ ส่วนผสมและสัดส่วน

- ▶ 1. สาคุ $1/4$ ถ้วย
- ▶ 2. ข้าวโพดหวาน $1/4$ ถ้วย
- ▶ 3. ถั่วแดง $1/4$ ถ้วย
- ▶ 4. มะพร้าวอ่อน 1 ลูก
- ▶ 5. น้ำตาลทราย $1/2$ ถ้วย
- ▶ 6. น้ำเปล่า 2 ถ้วย

▶ ส่วนผสมน้ำกะทิ

▶ 1. หัวกะทิ 1 ถ้วย

▶ 2. ใบเตย 1- 2 ใบ

▶ 3. เกลือป่น $1/2$ ช้อนชา

▶ 4. น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา

สาकुเปี้ยกมะพร้าวอ่อน

วิธีปรุง

1. ต้มน้ำเดือด ใส่สาकुลงไปลวกให้พอสุก กรองขึ้นด้วยกระชอน
ต้มน้ำมะพร้าวอ่อนบนเตา ใส่สาकुลงไป ต้มจนเดือด
เติมน้ำตาลทราย ต้มต่อจนสาकुสุกใสทั่วกัน แล้วจึงใส่น้ำมะพร้าวอ่อน จึงยกขึ้น
2. ต้มหัวกะทิให้เดือดสักครู่ เติมเกลือเล็กน้อย ใช้ราดหน้าสาकुก่อนรับประทาน

รูปกิจกรรม



ครูอธิบายถึงวัสดุ ที่ประกอบอาหารและ คุณประโยชน์ของอาหาร







สารอาหาร	ประเภทอาหาร
โปรตีน	แป้งสาคู น้ำตาล ข้าวโพด มะพร้าวอ่อน
วิตามินเอ	ข้าวโพด
วิตามินดี	ข้าวโพด
วิตามินซี	มะพร้าว แป้งสาคู
วิตามินบี 1	ข้าวโพด แป้งสาคู มะพร้าวอ่อน
วิตามินบี 2	ข้าวโพด มะพร้าวอ่อน
วิตามินบี12	ถั่วแดง
แคลเซียม	น้ำตาลทรายแดง แป้งสาคู มะพร้าวอ่อน กะทิ
ฟอสฟอรัส	แป้งสาคู
เหล็ก	แป้งสาคู มะพร้าวอ่อน
สังกะสี	มะพร้าวอ่อน
ไอโอดีน	เกลือ
ไขมัน	กะทิ มะพร้าวอ่อน

สมาชิกในกลุ่ม

นางสาวสรินยา ต้นเขียว 044

นางสาวสุริวรรณ แดงขาวเขียว 045

นางสาวสุภาพร สอนสี 064

นางสาวสุภาวิณี พรหมเสริมสุข 067

นางจิรพรรณ จุ่มพุธ 070

นางสาวยุพิน สุพรพงศ์ภาค 071

จบการนำ เสนอ

นางสาวสุภาพร สอนสี
รหัส 064 (ห้อง2)

