



อาหารคาวสำหรับเด็กปฐมวัย มักกะโรนีไก่หรรษา

นางสาวศิริรัตน์ ดอกแก้ว
รหัสนักศึกษา 571561321034

 เครื่องปรุงและส่วนผสม 



มักกะโรนีต้มสุก



✨ ✨ สารอาหารที่ได้รับ ✨ ✨
คาร์โบไฮเดรต
วิตามินบี 1



🍗 ไก่สับ 🍗

✨ ✨ สารอาหารที่ได้รับ ✨ ✨

โปรตีน

วิตามินบี 2

สังกะสี



🌽 ข้าวโพด/แครอท/ถั่วลันเตา 🌽

✨ ✨ สารอาหารที่ได้รับ ✨ ✨

ข้าวโพด : วิตามินบี 1

แครอท : วิตามินเอ

วิตามินซี

ถั่วลันเตา : โปรตีน

วิตามินบี 1



🍠 มันฝรั่งต้มสุก 🍠

✨ สารอาหารที่ได้รับ ✨
ฟอสฟอรัส
เหล็ก



☆ ฟักทองต้มสุก ☆

✨ สารอาหารที่ได้รับ ✨

วิตามินเอ
ฟอสฟอรัส
แคลเซียม
วิตามินซี



🌿 ต้นอ่อนทานตะวัน 🌿

✨ สารอาหารที่ได้รับ ✨

โปรตีน

เหล็ก

แคลเซียม

วิตามินเอ

วิตามินบี 2



🌰 หอมหัวใหญ่ 🌰

✨ สารอาหารที่ได้รับ ✨

แคลเซียม

เหล็ก

วิตามินซี

วิตามินบี 1

วิตามินบี 2

ฟอสฟอรัส

โปรตีน



🌟 เมล็ดงา 🌟

✨ สารอาหารที่ได้รับ ✨

แคลเซียม

เหล็ก

วิตามินบีรวม

ฟอสฟอรัส

สังกะสี



🍵 น้ำมันถั่วเหลือง/เกลือ/น้ำตาลทราย/
ซอสมะเขือเทศ/ซีอิ้วขาว 🍵

✨ สารอาหารที่ได้รับ ✨

น้ำมันถั่วเหลือง : ไขมัน
โปรตีน

เกลือ : ไอโอดีน

น้ำตาลทราย : คาร์โบไฮเดรต

ซอสมะเขือเทศ : วิตามินซี
วิตามินเอ
วิตามินบี 1

ซีอิ้วขาว : โปรตีน ไอโอดีน



วิธีทำมັกกะโรนีไก่หรรษา

- มັกกะโรนีต้มสุก ตักใส่จานเตรียมไว้
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันลงไปเล็กน้อยนำหัวหอมใหญ่ลงผัด พอเริ่มสุกจึงใส่ไก่สับ และผักสามสี ประุงรสด้วยซอสมะเขือเทศ ซีอิ้วขาว เติมน้ำสะอาดลงไป เล็กน้อย ผัดจนทุกอย่างสุก และเข้ากันดี จึงตักขึ้นราดมັกกะโรนีที่เตรียมไว้
- โรยเมล็ดงา รับประทานพร้อมกับผักทองต้มสุก , มันฝรั่งต้มสุก และต้นอ่อนทานตะวัน









🙏ขอบคุณค่ะ🙏