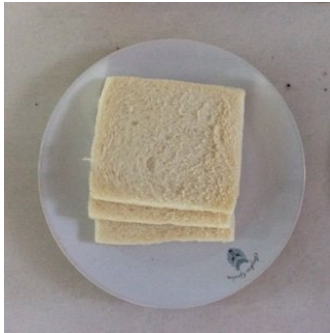


เมนูอาหารว่าง “แซนวิชไก่ย่าง คุณหนู”

เครื่องปรุง



ขนมปัง



ไก่ย่าง



ผักสลัด



แครอท



แตงกวา



มะเขือเทศ



มายองเนส



ซอสมะเขือเทศ

วิธีทำ

1. จัดเตรียมอุปกรณ์ แล้วล้างผักให้สะอาด



2. ปลอกและหั่น แดงกวา แครอท มะเขือเทศ เป็นชิ้นเล็ก ๆ พอดีคำ



3. หั่นขนมปังเป็นรูปสามเหลี่ยม



4. เตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม สำหรับเซนวิชไก่ย่าง คุณหนู



5 .นำผักสลัดที่ล้างสะอาดมาวางบนขนมปังที่หั่นเป็นสามเหลี่ยมที่เตรียมไว้





6 .นำมะเขือเทศที่หั่นวางลงบนผักสลัดแล้วตามด้วยไก่ย่างที่ฉีกเป็นเส้น
เล็ก ๆ ตามด้วยแครอทและแตงกวา



7. ราดด้วยมายองเนส และ ซอสมะเขือเทศ



8. ตกแต่งจานให้สวยงาม พร้อมเสิร์ฟ



คุณค่าสารอาหารที่เด็กได้รับจาก เมนู แซนวิชไก่ย่าง คุณหนู

สารอาหาร	ประเภทอาหาร
1. โปรตีน	ไก่, แป้งสาลี
2. วิตามิน A	แครอท, มะเขือเทศ
3. วิตามิน D	นม, เนย, ไข่
4. วิตามิน C	ผักสลัด, มะเขือเทศ, แดงกวาง
5. วิตามิน B1	แครอท, แป้งสาลี, ไก่
6. วิตามิน B2	ผักสลัด, แป้งสาลี, ไก่
7. วิตามิน B12	เนย, นม
8. แคลเซียม	แครอท, แป้งสาลี
9. ฟอสฟอรัส	แครอท, แป้งสาลี, ไก่, มะเขือเทศ
10. เหล็ก	แครอท, แป้งสาลี, ไก่
11. สังกะสี	มายองเนส, แป้งสาลี
12. ไอโอดีน	เกลือ, ซอสปรุงรส