



ขนมปังพิซซ่าไส้กรอกชีส

นางสาวศุภัชญา กายาเมา
รหัสนักศึกษา 5715613295 ห้อง 3
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต นอกเขตที่ตั้งศูนย์ลำปาง



ขนมปังพิชซ่าไส้กรอกชีส

จุดประสงค์



1. มีกรรมวิธีการปรุงอาหารที่รวดเร็ว เหมาะ
สำหรับอาหารเช้าของเด็ก บุตรหลานของเรา
2. วัตถุดิบที่เราต้องการให้ลูกทาน (โดยที่
คุณแม่สามารถนำวัตถุดิบที่เด็กชอบทานเข้ามา
ปรุงแต่งในเมนูนี้ได้ตามหลัก โภชนาการที่เราต้อง
ส่งเสริมต่อพัฒนาการเด็กได้ เช่น เนื้อปลา ผัก
 เป็นต้น)
3. ให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการช่วยทำเมนู
อาหารไปได้ เด็กจะเกิดความสุขสนาน ภูมิใจ ชื่น
ชอบเมนูอาหารที่ตัวเองทำ ทำให้เขาทานอาหาร
เองและทานจนหมด
4. เป็นเมนูที่มีหน้าตาน่าทาน

ส่วนประกอบ



1. ขนมปังแผ่น
2. เนย (เค็ม)
3. น้ำสลัด
4. ซอสมะเขือเทศ
5. มอสซาเรลล่าชีส
6. ออริกาโน
7. ปูอัด
8. ไส้กรอกไก่ชีส
9. พริกหยวก
10. ข้าวโพด
11. หอมหัวใหญ่
12. เห็ดฟาง

ขนมปังแผ่น



เนย (เค็ม)



น้ำสลัด



ซอสมะเขือเทศ



มอสเชลเรลล่าชีส



ออริกาโน



ปูอัด



ไส้กรอกไก่สอดไส้ชีส



พริกหยวก



ข้าวโพด



หอมหัวใหญ่



เห็ดฟาง





ขั้นตอนการทำ (ขนมปังพิซซ่าไส้กรอกชีส)





1. นำขนมปังแผ่นมาทาเนยให้ทั่วแผ่น
(เพื่อเพิ่มความหอมของกลิ่นเนย)



2. ขนมปัง
ที่ทำเนยเสร็จแล้ว
(หน้าตาเป็นแบบนี้
ตามรูปค่ะ)



3. นำส่วนประกอบ เช่น ไส้กรอก ปูอัด พริก
หยวก หอมหัวใหญ่ และเห็ดฟาง จัดเรียงแผ่น
ขนมปังตามที่เราต้องการ และชอบทาน



4. ราดด้วยน้ำสลัด (แล้วแต่ความชอบ)
ตามด้วยซอสมะเขือเทศ



5. โรยด้วยมอสเซลเลล่าชีส (เพื่อความยืด
ของชีสให้พิชชาน่าทาน ควรใส่ในปริมาณ
ที่เยอะพอสมควรตามที่เราชอบค่ะ)



6. นำผงออริกาโนโรยหน้า (ตามความต้องการสำหรับคนที่ชอบ เพื่อเพิ่มความหอม



7. เสียบปลั๊กอุ่นเตาอบ (1 นาที)



8. นำขนมปังที่ตักแต่งเสร็จเข้าเตาอบ ใน
อุณหภูมิ 150-160 องศา 5-7 นาที



9. สังเกตชีสที่เริ่มสุกเป็นสีน้ำตาลแดง
จึงเอาออกจากเตาอบได้



ขนมปังพิชซ่าที่สุกแล้ว
พร้อมเสิร์ฟกับซอสมะเขือเทศและออริกาโน่

คุณค่าอาหารตามหลักโภชนาการ

1. ขนมหั้วแพน = ไชมัน โซเดียม โพแทสเซียม คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม
2. เนย (เค็ม) = โปรตีน วิตามินบี12 แคลเซียม ฟอสฟอรัส สังกะสี
3. น้ำสลัด = โปรตีน วิตามินซี แคลเซียม
4. ซอสมะเขือเทศ = วิตามินเอ
5. มอสซาเรลล่าชีส = โปรตีน วิตามินบี 12 แคลเซียม ฟอสฟอรัส สังกะสี
6. ออริกาโน = โปรตีน วิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก

โพแทสเซียม โซเดียม

7. ปรุงรส = โปรตีน
8. ไส้กรอกไก่สอดไส้ชีส = โปรตีน แคลเซียม เหล็ก
9. พริกหยวก = โปรตีน วิตามินซี
10. ข้าวโพด = โปรตีน วิตามินบี 1 วิตามินบี2 ไนโอติน
11. หอมหัวใหญ่ = วิตามินซี วิตามินบี1 วิตามินบี2 แคลเซียม เหล็ก
12. เห็ดฟาง = โปรตีน วิตามินดี



ขนมปังใส่ไส้

ขนมปังพิชซ่าไส้กรอกชีส