

ส่วนที่

4

เมนูอาหารกลางวันฮาลาล
4 สัปดาห์





รายการเมนูอาหารกลางวันฮาลาล 4 สัปดาห์ สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

(ปรับเปลี่ยนจากตำรับอาหารกลางวันปกติ 4 สัปดาห์ เฉพาะเมนูที่มีวัตถุดิบเป็นเนื้อหมูและเลือด)

สัปดาห์/วัน	วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์
สัปดาห์ที่ 1	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ต้มจืดไข่น้ำ ผัดคะน้าข้าวโพดอ่อน ใส่ไก่ กล้วยน้ำว้า นมจืด 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย แกงผักทองใส่ไก่ กุ้งชุบแป้งทอด ถั่วเขียวต้มน้ำตาล นมจืด 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ต้มจืดเต้าหู้ไข่ ผัดกะเพราไก่สับ ชมพู นมจืด 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย แกงส้มผักรวมปลา ไข่เจียวไก่สับ ฝรั่ง นมจืด 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวมันไก่ต้ม (ไม่ใส่เลือด) ซุปรัก ส้มเขียวหวาน นมจืด
สัปดาห์ที่ 2	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวคลุกปลา ต้มจืดเต้าหู้ไข่ สาหร่ายดำต้มกะทิ นมจืด 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย แกงกะทิผักทองใส่ไก่ ผัดบรอกโคลีสีม่วง แตงโม นมจืด 	<ul style="list-style-type: none"> บะหมี่น้ำไก่แดงไข่ต้ม วุ้นมะพร้าว นมจืด 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ต้มจืดไก่ปั้นก้อน ปลาสามรส มะม่วงดิบ นมจืด 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ต้มยำไก่ ไข่เจียวทรงเครื่อง แอปเปิ้ล นมจืด
สัปดาห์ที่ 3	<ul style="list-style-type: none"> ผัดมันกะโรนี ฝรั่ง นมจืด 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ยำไข่ดาว ต้มจืดผักกาดขาว เต้าหู้ไข่ กล้วยน้ำว้า นมจืด 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ลาบไก่ ต้มจืดฟักลูกชิ้นปลา เผือกยี่ถั่วแดงกะทิ นมจืด 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ต้มยำปลาน้ำจืด ผัดกะหล่ำปลีใส่กุ้ง แอปเปิ้ล นมจืด 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย พะไลปีกบนไก่ ผัดเปรี้ยวหวานเต้าหู้ไข่ แคนตาลูป นมจืด
สัปดาห์ที่ 4	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวผัดไข่ ต้มจืดลูกเงาะ (ไก่สับ) สาหร่าย นมจืด 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ต้มยำปลาน้ำใส ผัดเต้าหู้ไข่ทรงเครื่อง บัวลอยเผือก นมจืด 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ต้มข่าไก่ ผัดบวบใส่กุ้ง มะละกอสุก นมจืด 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ต้มจืดสาหร่ายไก่สับ ปลาชะบะทอดซอสทอดรียากิ ถั่วแดงต้มน้ำตาล นมจืด 	<ul style="list-style-type: none"> ข้าวสวย ไข่พะโล้ใส่เต้าหู้ ผัดผักรวมมิตรไก่ มะม่วงสุก นมจืด

สำหรับอาหารฮาลาลเพิ่มเติม

สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย



ข้าวสวย ต้มจืดไข่น้ำ
ผักคะน้า ข้าวโพดอ่อน ไข่ไก่
และ ก๋วยเตี๋ยววุ้น



ข้าวสวย ต้มจืดเต้าหู้ไข่
ผักคะน้า แอปเปิ้ล และ ชมพู



ข้าวสวย แกงส้ม ผักรวมปลา
ไข่เจียวไก่สับ และ ฝรั่ง



ข้าวมันไก่ต้ม ซุปผัก
และ ส้มเขียวหวาน



ข้าวสวย แกงกะทิ ผักกอก ไข่ไก่
ผักบรอกโคลี และ แดงโม



มะพร้าวน้ำไก่แดง ไข่ต้ม
และ วุ้นมะพร้าว



ข้าวสวย ต้มจืดไก่ปั้นก้อน
ปลาสามรส และ มะม่วงดิบ



ข้าวสวย ลาบไก่ ต้มจืดฟักลูกชิ้นปลา
และ เต้าทึงถั่วแระ



ข้าวสวย พะโล้ปีกบนไก่
ผักเปรี้ยวหวานเต้าหู้ไข่
และ แคนตาลูป



ข้าวผัดไข่ ต้มจืดลูกเภา และ สาหร่าย



ข้าวสวย ต้มจืดสาหร่ายไก่สับ
ปลาซาบะทอดซอสเทอริยากิ
และ ถั่วแดงต้มน้ำตาล

QR CODE



ดาวน์โหลดคู่มืออาหารฮาลาลเพิ่มเติม

สำหรับที่ 1

“ข้าวสวย ต้มจัดไข่น้ำ ผัดคะน้าข้าวโพดอ่อนใส่ไก่ + กล้วยน้ำจิ้ม และ นมจืด”



เมนูที่ 1 ต้มจัดไข่น้ำ

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. ไข่ไก่	5	ฟอง
2. แครอท (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	100	กรัม
3. ผักกาดขาว (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	150	กรัม
(สามารถเปลี่ยนเป็นผักกวางตุ้ง ตำลึง ผักหวาน แทนได้)		
4. รากผักชี	2	กรัม
5. กระเทียม	2	กรัม
6. พริกไทยป่น	1	กรัม
7. ต้นหอม	10	กรัม
8. ผักชี	10	กรัม
9. กระเทียมเจียว	15	กรัม
10. เกลือเสริมไอโอดีน	3	กรัม
11. ซีอิ๊วขาว	7	มิลลิลิตร
12. น้ำเปล่า	600	มิลลิลิตร

เมนูที่ 2 ผัดคะน้าข้าวโพดอ่อนใส่ไก่

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. เนื้อไก่ (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	150	กรัม
2. คะน้า (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	150	กรัม
3. ข้าวโพดอ่อน (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	100	กรัม
(สามารถเปลี่ยนเป็นผักกวางตุ้ง ผักบุ้ง ผักกาดขาว แทนได้)		
4. กระเทียม	10	กรัม
5. น้ำมันถั่วเหลือง	50	มิลลิลิตร
6. น้ำตาลทราย	10	กรัม
7. ซีอิ๊วขาว	7	มิลลิลิตร
8. น้ำเปล่า	30	มิลลิลิตร



วิธีทำ

1. ตอกไข่ใส่ชาม ตีให้เข้ากัน เตรียมไว้
2. เติมน้ำเปล่าลงไปใหม่ ใส่รากผักชี กระเทียมพริกไทย ที่โขลกไว้ลงไป พอน้ำเดือดเบาไฟ ค่อย ๆ โรยไข่ที่เตรียมไว้ลงไป พอน้ำเดือดอีกครั้ง ใส่แครอท ผักกาดขาว ต้มให้ผักสุก
3. ปรงรสด้วยเกลือ ซีอิ๊วขาว คนพอเข้ากัน
4. โรยกระเทียมเจียว ต้นหอมซอย และผักชีซอย ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ



วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใส่กระเทียมทุบ ผัดให้หอม ใส่ไก่ลงไป ผัดให้สุก เติมน้ำเปล่า
2. ใส่คะน้า และข้าวโพดอ่อนลงไปผัดให้สุก ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย คลุกเคล้าให้เข้ากัน ปิดไฟ ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน ต่อ 1 สัปดาห์อาหาร

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
448.4	16.1	17.5	282.6	1.4	140.5	0.2	0.7	20.7	3.0	461.9	19.7

สำหรับที่ 2

“ข้าวสวย ต้มจัดเต้าหู้ไข่ ผักกะเพราไก่สับ + ชมพู่ และ นมจืด”



เมนูที่ 1 ต้มจัดเต้าหู้ไข่

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. เต้าหู้ไข่	4	หลอด
(หลอดละ 120 กรัม หั่นหลอดละ 6 ชิ้น)		
2. แครอท (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	100	กรัม
3. ใบตำลึง	150	กรัม
(สามารถเปลี่ยนเป็นผักกาดขาว กวางตุ้ง ผักหวาน แทนได้)		
4. ต้นหอม	5	กรัม
5. ผักชี	5	กรัม
6. รากผักชี	2	กรัม
7. กระเทียม	2	กรัม
8. พริกไทยป่น	1	กรัม
9. น้ำเปล่า	600	มิลลิลิตร
10. ซีอิ๊วขาว	7	มิลลิลิตร

เมนูที่ 2 ผักกะเพราไก่สับ

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. เนื้อไก่ (สับละเอียด)	150	กรัม
(เปลี่ยนจากเนื้อไก่เป็นกุ้ง เนื้อปลา แทนได้)		
2. ใบกะเพรา	6	กรัม
3. ถั่วฝักยาว (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	40	กรัม
4. หอมหัวใหญ่	30	กรัม
(หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)		
5. ข้าวโพดอ่อน	40	กรัม
(หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)		
6. พริกหวานสีแดง	10	กรัม
(หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า)		
7. ซีอิ๊วขาว	7	มิลลิลิตร
8. ซีอิ๊วดำ	10	มิลลิลิตร
9. น้ำตาลทราย	5	กรัม
10. น้ำเปล่า	30	มิลลิลิตร



วิธีทำ

- ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด ใส่รากผักชี กระเทียม พริกไทย ที่โขลกไว้ พอน้ำเดือดอีกครั้ง
- พอน้ำเดือด ใส่แครอท ใบตำลึง ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว ตามด้วยเต้าหู้หลอด ต้มให้เดือดอีกครั้ง
- ปิดไฟ โรยหน้าด้วยผักชีและต้นหอม ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ



วิธีทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อนใส่กระเทียม ผัดให้หอม ใส่ไก่สับผัดให้พอสุก
- ใส่หอมใหญ่ ข้าวโพดอ่อน ถั่วฝักยาว และพริกหวานลงไป ผัดให้สุก
- ปรงรสด้วยซีอิ๊วดำ ซีอิ๊วขาว และน้ำตาลทราย เติมน้ำเปล่า เล็กน้อย คลุกเคล้าให้เข้ากัน
- ใส่ใบกะเพราลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากันอีกครั้ง ปิดไฟ ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน ต่อ 1 สัริบอาหาร

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
404.5	15.0	16.4	264.9	1.3	142.9	0.1	0.6	28.2	2.5	490.3	17.0

สำหรับที่ 3



“ข้าวสวย แกงส้มผักรวมปลา ไข่เจียวไก่สับ + ฝรั่ง และ นมจืด”



เมนูที่ 1 แกงส้มผักรวมปลา

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. พริกแกงส้ม	10	กรัม
2. ปลานิล	150	กรัม
(แล่นเนื้อออกทั้งออก หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก สามารถเปลี่ยนเป็นปลาช่อน ปลากระทิง หรือปลาตามพื้นบ้าน แทนได้)		
3. ดอกกะหล่ำ	80	กรัม
(หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)		
4. ถั่วฝักยาว	80	กรัม
(หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)		
5. แครอท (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	80	กรัม
(สามารถเปลี่ยนเป็นผักกาดขาว หัวไชเท้า แทนได้)		
6. น้ำตาลมะพร้าว	5	กรัม
7. น้ำปลา	20	มิลลิลิตร
8. มะขามเปียก	50	กรัม
9. น้ำเปล่า	600	มิลลิลิตร

เมนูที่ 2 ไข่เจียวไก่สับ

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. ไข่ไก่	5	ฟอง
2. เนื้อไก่สับ	80	กรัม
(สามารถเปลี่ยนเป็นกุ้ง แทนได้)		
3. ต้นหอม	10	กรัม
4. ซีอิ๊วขาว	10	กรัม
5. น้ำมันปาล์ม	30	มิลลิลิตร
(*ปริมาณน้ำมันโดยเฉพาะส่วนที่ติดไปกับไข่ที่ทอดสุกแล้ว*)		



วิธีทำ

- ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด ใส่พริกแกงส้มลงไป คนให้ละลาย รอให้เดือด ใส่ปลานิลลงไปรอให้เดือดอีกครั้ง ใส่ดอกกะหล่ำ ถั่วฝักยาว แครอท ลงไป ต้มจนผักสุก
- ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำตาลมะพร้าว และน้ำปลา ลงไปรอให้เดือดอีกครั้ง ปิดไฟตักใส่ถ้วย พร้อมเสิร์ฟ



วิธีทำ

- ตอกไข่ใส่ชาม ใส่ไก่สับ ตีให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว
- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อน นำไข่ลงไปทอดในกระทะให้สุก ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน ต่อ 1 ส้าหรับอาหาร

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
424.0	16.7	14.2	266.0	1.6	129.4	0.1	0.7	198.1	6.3	499.8	20.8

สำหรับที่ 4



“ข้าวมันไก่ต้ม ซุปฟัก + ส้มเขียวหวาน และ นมจืด”



เมนูที่ 1 ข้าวมันไก่ต้ม

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. ข้าวสาร (ข้าวเจ้า)	360	กรัม
2. เนื้อไก่สะโพก (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	300	กรัม
3. ดับไก่	130	กรัม
4. แดงกวา (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	140	กรัม
5. ผักชี	10	กรัม
6. จิงแก่	10	กรัม
7. น้ำตาลทราย	5	กรัม
8. พริกขี้หนู	2	กรัม
9. กระเทียม	15	กรัม
10. น้ำมันงา	13	มิลลิลิตร
11. ซีอิ้วขาว	10	มิลลิลิตร
12. เกลือเสริมไอโอดีน	5	กรัม
13. เต้าเจี้ยว	10	กรัม
14. น้ำมันถั่วเหลือง	30	มิลลิลิตร
15. น้ำเปล่า	600	มิลลิลิตร



วิธีทำ

1. ตั้งหม้อต้มน้ำพอเดือด ใส่กระเทียม รากผักชี ที่ทุบเตรียมไว้ลงไป ปรงรสด้วยเกลือรอจนน้ำเดือดเบาไฟ นำไก่ที่ลอกหนังออก (เก็บหนังไก่ไว้สำหรับนำไปหุงข้าว) ต้มไฟอ่อน ๆ ประมาณ 20 นาที จนเนื้อไก่สุก ตักไก่ขึ้นมา และพักน้ำซุปไว้
2. นำดับไก่ ลงไปต้มไฟอ่อนๆ ประมาณ 15 นาที ตักขึ้นพักไว้
3. นำหนังไก่ไปเจียวบนกระทะ ใส่ขิงและกระเทียม ลงเจียวพร้อมกันให้ได้กลิ่นหอม นำไปใส่ในข้าว (แต่ถ้าไม่มีหนังไก่ให้ใช้น้ำมันแทน) แล้วนำไปผัดให้เคลือบเมล็ดข้าวเป็นเงา
4. จากนั้นนำข้าวที่เตรียมไว้ไปหุงในหม้อข้าวโดยใส่น้ำซุปไก่จนท่วมข้าว ปริมาณจะเหมือนกับการหุงข้าวทั่วไป หรือปรับลดลงเล็กน้อยข้าวจะได้เรียงเม็ดสวยไม่แฉะ
5. เมื่อข้าวสุก ตักข้าวใส่จาน ใส่ไก่ต้มที่สับไว้ และ ดับไก่ ที่หั่นไว้เป็นชิ้น ๆ วางลงบนข้าวที่เตรียมไว้โรยหน้าด้วยผักชี กินกับน้ำจิ้ม และซุปฟักที่เตรียมไว้



วิธีทำน้ำจิ้ม

1. นำขิงแก่ มาหั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าชิ้นเล็กๆ และ หั่นพริกขี้หนู พักไว้
2. นำกระเทียมมาป่นพร้อมกับขิงแก่ พริกขี้หนู ใส่น้ำมันงา ซีอิ้วขาว เต้าเจี้ยว และน้ำตาลทราย ปั่นให้ทุกอย่างเข้ากัน นำน้ำจิ้มที่ได้เทใส่ภาชนะ กินคู่กับข้าวมันไก่

สำหรับที่ 4



“ข้าวมันไก่ต้ม ซุปฟัก + ส้มเขียวหวาน และ นมจืด”



เมนูที่ 2 ซุปฟัก

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. ฟักเขียว (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก) 150 กรัม
(สามารถเปลี่ยนเป็นแครอท หอมใหญ่ หัวไชเท้า และเต่างู๋แทนได้)
2. น้ำซุปที่ใช้ต้มไก่ (ที่เหลือ) 200 มิลลิลิตร
3. น้ำเปล่า 400 มิลลิลิตร
4. เกลือเสริมไอโอดีน 7 กรัม



วิธีทำ

1. นำน้ำซุปที่ใช้ต้มไก่ที่เหลือและเทน้ำเปล่ารวมลงไป ต้มเดือด ใส่ฟักลงไปปรุงรสเพิ่มด้วยเกลือ และต้มจนฟักสุก
2. ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ กินคู่กับข้าวมันไก่

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน ต่อ 1 สัริบอาหาร

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
404.5	18.9	15.5	250.9	2.4	540.7	0.2	0.9	22.1	1.6	776.8	15.7

สำรับที่ 5

“ข้าวสวย แกงกะทิฟักทองใส่ไก่ ผัดบรอกโคลีกุ้ง + แดงโม และ นมจืด”



เมนูที่ 1 แกงกะทิฟักทองใส่ไก่

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. เนื้อไก่ (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก) 150 กรัม
2. ฟักทอง (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก) 200 กรัม
(สามารถเปลี่ยนเป็นฟักแก่ มะเขือประาะ แทนได้)
3. กะทิ 150 มิลลิลิตร
4. พริกแกงเผ็ด 10 กรัม
5. น้ำมันถั่วเหลือง 10 กรัม
6. น้ำตาลทราย 10 กรัม
7. น้ำปลา 5 มิลลิลิตร
8. ใบโหระพา 5 กรัม
9. ใบมะกรูด 2 กรัม

เมนูที่ 2 ผัดบรอกโคลีกุ้ง

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. กุ้ง (ลอกเปลือกผ่าหลัง) 20 ตัว 160 กรัม
(สามารถเปลี่ยนเป็นไก่ แทนได้)
2. บรอกโคลี (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก) 100 กรัม
3. ข้าวโพดอ่อน 80 กรัม
(หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)
(สามารถเปลี่ยนเป็นกะหล่ำดอก คะน้า หรือแครอท แทนได้)
4. กระเทียม 2 กรัม



วิธีทำ

1. ตั้งกระทะ ใช้ไฟกลาง นำพริกแกงเผ็ดไปผัดกับกะทิเล็กน้อย จนหอมและกะทิแตกมัน ใส่เนื้อไก่ลงไป ผัดพอไก่สุก
2. ใส่กะทิที่เหลือและน้ำเปล่าลงไป พอเดือดใส่ฟักทอง เคี่ยวจนฟักทองสุก
3. ปรงรสด้วยน้ำตาลทราย โรยหน้าด้วยใบโหระพา ใบมะกรูด ปิดไฟ ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ



วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันลงไป ใส่กระเทียมสับ ผัดให้หอม และใส่กุ้งลงไป ผัดให้พอสุก
2. ใส่บรอกโคลี ปรงรสด้วย ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย เติมน้ำเล็กน้อย ผัดให้เข้ากันจนสุก ปิดไฟ ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน ต่อ 1 สำรับอาหาร

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
396.9	14.3	17.2	251.7	1.2	84.9	0.1	0.6	13.1	1.5	370.1	14.1



สำหรับที่ 6

“บะหมี่น้ำไก่แดงไข่ต้ม + วุ้นมะพร้าว และ บมจืด”



เมนูที่ 1 บะหมี่น้ำไก่แดงไข่ต้ม

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

- | | | |
|-------------------------------------------------------------|-----|-----------|
| 1. บะหมี่ | 350 | กรัม |
| 2. เนื้อไก่ | 300 | กรัม |
| 3. ไข่ไก่ | 5 | ฟอง |
| 4. กวางตุ้ง (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก) | 100 | กรัม |
| <i>(สามารถเปลี่ยนเป็นถั่วงอก ผักบุ้ง กระหล่ำปลี แทนได้)</i> | | |
| 5. หัวไชเท้า (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก) | 90 | กรัม |
| <i>(สามารถเปลี่ยนเป็นแครอท แทนได้)</i> | | |
| 6. ต้นหอม | 10 | กรัม |
| 7. พริกชี้ | 10 | กรัม |
| 8. รากผักชี | 2 | กรัม |
| 9. กระเทียม | 2 | กรัม |
| 10. พริกไทยป่น | 1 | กรัม |
| 11. ผงไก่แดง | 20 | กรัม |
| 12. ซีอิ๊วขาว | 5 | มิลลิลิตร |
| 13. กระเทียม | 50 | กรัม |
| 14. น้ำมันถั่วเหลือง | 60 | มิลลิลิตร |
| 15. น้ำเปล่า | 600 | มิลลิลิตร |



วิธีทำ

1. ทำน้ำซุ๊ป โดยใส่รากผักชี กระเทียม พริกไทย ที่โขลกไว้ใส่ลงในหม้อต้ม ใส่หัวไชเท้าต้มให้เดือด แล้วลดไฟลงเป็นไฟอ่อนเพื่อเคี่ยวน้ำซุ๊ปทิ้งไว้
2. ทำไก่แดง โดยนำเนื้อไก่มาหมักกับผงไก่แดง หมักทิ้งไว้ 2 ชั่วโมง และนำไปอบให้สุก หั่นไก่เป็นชิ้น ๆ
3. ลวกบะหมี่ โดยเคาะแป้งออกจากเส้นบะหมี่ก่อนแล้วใส่ตระกร้อล้างผ่านน้ำเร็ว ๆ และนำเส้นไปลวกในน้ำเดือดโดยใช้ตะเกียบคน ๆ ให้เส้นบะหมี่ไม่ติดกันแล้วนำไปคลุกเคล้ากับกระเทียมเจียว
4. จัดเสิร์ฟ โดยจัดบะหมี่ใส่จาน ตามด้วยไก่แดงที่หั่นเตรียมไว้ ใส่ผักกวางตุ้งลวก ราดน้ำซุ๊ปร้อน ๆ โรยด้วยต้นหอม

เมนูที่ 2 วุ้นมะพร้าว (เบบูนมหวาน)

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

- | | | |
|---------------------|-----|-----------|
| 1. เนื้อมะพร้าวอ่อน | 160 | กรัม |
| 2. น้ำตาลทราย | 30 | กรัม |
| 3. ผงวุ้น | 10 | กรัม |
| 4. ใบเตย | 100 | กรัม |
| 5. น้ำเปล่า | 500 | มิลลิลิตร |



วิธีทำ

1. นำใบเตยไปปั่นและคั้นน้ำ โดยกรองด้วยผ้าขาวบาง เติมน้ำเปล่า เพื่อให้ได้น้ำใบเตย
2. ใส่ น้ำใบเตยลงไปหม้อ ตามด้วยผงวุ้น คนให้เข้ากัน แช่ไว้ประมาณ 10-15 นาที
3. ตั้งหม้อใช้ไฟกลาง คนจนวุ้นละลายไม่มีเม็ดวุ้นติดทัพพี จากนั้นใส่น้ำตาลทราย คนให้ละลายเข้ากัน
4. ใส่เนื้อมะพร้าวที่หั่นเตรียมไว้ลงไป คนให้เข้ากัน
5. เทวุ้นใส่พิมพ์ นำไปแช่ตู้เย็นประมาณ 2 ชั่วโมง นำวุ้นออกจากพิมพ์ ตัดเป็นชิ้นสำหรับเด็ก พร้อมจัดเสิร์ฟ

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน ต่อ 1 สำหรับอาหาร

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
391.0	20.5	17.2	279.5	1.9	164.6	0.1	0.6	7.4	2.1	599.4	14.4



สำรับที่ 7

“ข้าวสวย ต้มจัดไก่ปั้นก้อน ปลาสามรส + มะม่วงดิบ และ นมจืด”



เมนูที่ 1 ต้มจัดไก่ปั้นก้อน

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. ตับไก่ (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	90	กรัม
2. ไก่สับ	150	กรัม
3. ไครงไก่	250	กรัม
4. พริกภาคหอม	80	กรัม
(สามารถเปลี่ยนเป็นตำลึง ใบผักหวาน แทนได้)		
6. ต้นหอม	10	กรัม
7. พริกชี้	10	กรัม
8. รากผักชี	4	กรัม
9. กระเทียม	5	กรัม
10. พริกไทยป่น	1	กรัม
11. ซีอิ๊วขาว	10	มิลลิลิตร
12. น้ำเปล่า	600	มิลลิลิตร

เมนูที่ 2 ปลาสามรส

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. ปลานิล (แล่นเนื้อเอาท้างออก)	150	กรัม
(สามารถเปลี่ยนเป็นไก่ หรือ กุ้ง แทนได้)		
2. แครอท (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	90	กรัม
3. ข้าวโพดอ่อน	90	กรัม
(หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)		
4. มะเขือเทศลูกใหญ่	50	กรัม
(สามารถเปลี่ยนเป็นพริกหวาน 3 สี แดงกว่า ถั่วลันเตา แทนได้)		
5. แป้งสาลี	14	กรัม
6. น้ำมันปาล์ม	50	มิลลิลิตร
7. น้ำจิ้มไก่	50	มิลลิลิตร



- หมักไก่ด้วยรากผักชี กระเทียม พริกไทย ที่โขลกไว้ ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาวเล็กน้อย ผสมให้เข้ากัน และปั้นเป็นก้อนกลมเล็ก
- ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด ใส่ไครงไก่ พอน้ำเดือดอีกครั้ง ใส่ตับไก่ และไก่ที่ปั้นเป็นก้อนลงไป
- พอน้ำเดือดอีกครั้ง ใส่ผักชีกับต้นหอม ปิดไฟ
- ใส่พริกภาคหอมที่ล้างสะอาด และหั่นเป็นท่อนสั้น ๆ รองที่ก้นภาชนะ แล้วตักต้มจัดไก่ปั้นก้อนร้อน ๆ ราดลงไป พร้อมจัดเสิร์ฟ



- หั่นปลานิลเป็นชิ้นสำหรับเด็ก นำไปคลุกกับแป้งสาลี และทอดให้เหลืองกรอบ ตักขึ้นพักไว้
- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน รอให้ร้อน ใส่แครอท ข้าวโพด และมะเขือเทศ ผัดให้หอม ปิดไฟ
- ใส่น้ำจิ้มไก่ลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากัน
- นำปลาที่ทอดไว้มาคลุกเบา ๆ ให้ทั่ว ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน ต่อ 1 สำรับอาหาร

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
457.4	16.4	16.1	263.4	2.1	414.1	0.2	0.9	36.3	3.3	371.3	19.7



สำหรับที่ 8



“ข้าวสวย ลาบไก่ ต้มจัดฟักลูกชิ้นปลา +
เงาะก้วยถั่วแดงกะทิ และ นมจืด”



เมนูที่ 1 ลาบไก่

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

- | | | |
|-------------------------------------------------|-----|-----------|
| 1. ไก่บด | 150 | กรัม |
| 2. ตับไก่ (สุก) | 80 | กรัม |
| 3. แดงกวา (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก) | 90 | กรัม |
| 4. แครอท (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก) | 90 | กรัม |
| (สามารถเปลี่ยนเป็นถั้วฝักยาว กระหล่ำปลี แทนได้) | | |
| 5. หอมแดงซอย | 10 | กรัม |
| 6. ต้นหอม | 10 | กรัม |
| 7. ผักชี | 10 | กรัม |
| 8. ข้าวคั่ว | 20 | กรัม |
| 9. น้ำปลา | 20 | มิลลิลิตร |
| 10. น้ำมะนาว | 20 | มิลลิลิตร |
| 11. น้ำเปล่าสำหรับรวนไก่ | | |

เมนูที่ 2 ต้มจัดฟักลูกชิ้นปลา

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

- | | | |
|------------------------------------------------------|-----|-----------|
| 1. ลูกชิ้นปลา | 150 | กรัม |
| 2. ฟักเขียว (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก) | 100 | กรัม |
| (สามารถเปลี่ยนเป็นหัวไชเท้า มันฝรั่ง หอมใหญ่ แทนได้) | | |
| 3. เห็ดหอม (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก) | 10 | กรัม |
| 4. แครอท (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก) | 80 | กรัม |
| 5. สามเกลอ | 5 | กรัม |
| (รากผักชี กระเทียม พริกไทยไทย) | | |
| 6. น้ำเปล่า | 600 | มิลลิลิตร |
| 7. ซีอิ๊วขาว | 30 | มิลลิลิตร |
| 8. ต้นหอม | 10 | กรัม |
| 9. ผักชี | 10 | กรัม |



วิธีทำ

1. ตั้งหม้อใส่น้ำเปล่าปริมาณเล็กน้อย ใส่ไก่บดลงไป รวนจนสุก ปิดไฟ
2. ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว และข้าวคั่ว คลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. ใส่หอมแดง ต้นหอม และผักชี คนให้เข้ากัน ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ



วิธีทำ

1. ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด ใส่สามเกลอ ลงไป
2. รอน้ำเดือดอีกครั้ง นำลูกชิ้นปลาลงไปต้ม
3. ใส่ฟัก เห็ดหอม แครอทลงไป ต้มต่อจนฟักใกล้สุก ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว ต้มต่อด้วยไฟอ่อนจนฟักนิ่ม
4. ปิดไฟ โรยด้วยต้นหอมและผักชี ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ

สำหรับที่ 8



“ข้าวสวย ลาบไก่ ต้มจัดผักลูกชิ้นปลา +
เงาะก้วยถั่วแดงกะทิ และ นมจืด”



เมนูที่ **3** เงาะก้วยถั่วแดงกะทิ (เมนูขนมหวาน)

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

- | | | |
|---------------------------|-----|-----------|
| 1. เงาะก้วย (หั่นลูกเต๋า) | 150 | กรัม |
| 2. ถั่วแดง (ต้มสุก) | 120 | กรัม |
| 3. กะทิ | 150 | มิลลิลิตร |
| 4. น้ำเชื่อม | 50 | มิลลิลิตร |



วิธีทำ

วิธีต้มถั่วแดง

- ล้างถั่วให้สะอาด ต้มน้ำให้เดือดจัด
- ใส่ถั่วลงไปต้มน้ำเดือด ปิดไฟ แล้วปิดฝา แช่ทิ้งไว้ 2-3 ชม. หรือจนกว่าถั่วจะนิ่มลง
- นำไปต้มต่ออีก 5-10 นาที

วิธีทำ

ตักเงาะก้วยใส่ถ้วย ตามด้วยถั่วแดงต้ม ราดด้วยน้ำกะทิ และน้ำเชื่อม



ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน ต่อ 1 ส้าหรับอาหาร

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
415.8	19.2	13.5	261.0	3.4	367.6	0.3	0.8	10.8	4.7	750.0	13.4

สำรับที่ 9

“ข้าวสวย พะโล้ปีกบนไก่ ผัดเปรี้ยวหวานเต้าหู้ไข่ + แคนตาลูป และ นมจืด”



เมนูที่ 1 พะโล้ปีกบนไก่

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. ปีกบนไก่ 10 ชิ้น	150	กรัม
2. รากผักชี	4	กรัม
3. กระเทียม	5	กรัม
4. พริกไทยป่น	1	กรัม
5. พงพะโล้	10	กรัม
6. น้ำมันถั่วเหลือง	10	มิลลิลิตร
7. น้ำตาลปีบ	20	กรัม
8. ซีอิ๊วดำ	10	มิลลิลิตร
9. น้ำเปล่า	1	ลิตร
10. หัวไชเท้า (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	110	กรัม
11. เกลือเสริมไอโอดีน	5	กรัม

เมนูที่ 2 ผัดเปรี้ยวหวานเต้าหู้ไข่

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. เต้าหู้ไข่	4	หลอด
(หลอดละ 120 กรัม หั่นหลอดละ 6 ชิ้น)		
2. หัวหอมใหญ่	30	กรัม
(หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)		
3. แดงกวา (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	80	กรัม
4. มะเขือเทศ (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	50	กรัม
5. แครอท (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	80	กรัม
6. สับปะรด (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	30	กรัม
7. กระเทียม	10	กรัม
8. น้ำเปล่า	30	มิลลิลิตร
9. น้ำมันถั่วเหลือง	20	มิลลิลิตร
10. แป้งทอดกรอบ	30	กรัม
11. ซอสมะเขือเทศ	30	กรัม
12. ซอสหอยนางรม	10	มิลลิลิตร



- ตั้งหม้อใส่น้ำมัน ใส่รากผักชี กระเทียม พริกไทยโขลก ผัดให้หอม ใส่ผงพะโล้และปีกบนไก่ ผัดให้เข้ากัน
- ปรุงรสด้วยซีอิ๊วดำ น้ำตาลปีบ และเกลือ
- เติมน้ำเปล่า ใส่หัวไชเท้า ค่อย ๆ เคี่ยวให้ไก่และหัวไชเท้าเปื่อย ปิดไฟ ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ



- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อน นำเต้าหู้ไข่ลงไปทอดจนสีเหลืองสวย ตักขึ้นพักไว้
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน ใส่หอมหัวใหญ่ แครอท สับปะรด มะเขือเทศ และแดงกวาลงไป ผัดจนสุก เติมน้ำเปล่าเล็กน้อย ปรุงรสด้วยซอสมะเขือเทศ ซอสหอยนางรม ผัดให้เข้ากัน ปิดไฟ
- ตักราดเต้าหู้ไข่ที่ทอดใส่ภาชนะเตรียมไว้ พร้อมจัดเสิร์ฟ

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน ต่อ 1 สำรับอาหาร

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
376.5	13.5	14.1	293.3	2.6	141.6	0.2	0.6	24.5	1.5	483.7	15.5

สำหรับที่ 10

“ข้าวผัดไข่ ต้มจืดลูกเงาะ (ไก่สับ) + สาลี่ และ นมจืด”



เมนูที่ 1 ข้าวผัดไข่

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. ข้าวสวย	800	กรัม
2. ไข่ไก่	5	ฟอง
3. แครอท (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	90	กรัม
4. คะน้า (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	40	กรัม
<i>(สามารถเปลี่ยนเป็นมะเขือเทศ หอมใหญ่ แทนได้)</i>		
5. แดงกวา (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	100	กรัม
6. น้ำมันถั่วเหลือง	20	มิลลิลิตร
7. กระเทียม	15	กรัม
8. ซีอิ๊วขาว	10	มิลลิลิตร
9. น้ำตาลทราย	5	กรัม
10. พริกไทยป่น	1	กรัม

เมนูที่ 2 ต้มจืดลูกเงาะ (ไก่สับ)

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. ไก่สับ	100	กรัม
2. วุ้นเส้น (แช่น้ำสับ)	50	กรัม
3. เห็ดหูหนูดำ (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	50	กรัม
4. หัวไชเท้า (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	50	กรัม
5. แครอท (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	80	กรัม
6. ซีอิ๊วขาว	10	มิลลิลิตร
7. เกลือเสริมไอโอดีน	3	กรัม
8. น้ำเปล่า	600	มิลลิลิตร
9. รากผักชี	4	กรัม
10. กระเทียม	5	กรัม
11. พริกไทยป่น	1	กรัม



วิธีทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมันลงไป พอร้อนใส่กระเทียมสับลงไป ผัดให้หอม ใส่แครอทและกะน้า ผัดให้สุก
- ใส่ไข่ลงไป ยีให้พอสุก ใส่ข้าวสวย ปรงรสด้วย ซีอิ๊วขาว และน้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน
- ปิดไฟ โรยพริกไทยป่น คลุกเคล้าให้เข้ากัน ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟกินคู่กับแตงกวา



วิธีทำ

- หมักไก่ด้วยรากผักชี กระเทียม พริกไทย ที่โขลกไว้ ใส่วุ้นเส้น ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาวเล็กน้อย ผสมให้เข้ากัน และปั้นเป็นก้อนกลมเล็ก ๆ เหมือนลูกเงาะ ตักขึ้นพักไว้
- ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด ใส่หัวไชเท้า แครอท และเห็ดหูหนูดำ
- พอน้ำเดือดอีกครั้ง นำไก่ปั้นก้อน (ลูกเงาะ) ที่เตรียมไว้ ลงไปต้ม ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาวและเกลือ รอเดือด ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน ต่อ 1 ส้าหรับอาหาร

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
511.7	16.8	13.7	268.1	1.6	134.9	0.2	0.6	9.4	3.2	536.5	13.2



สำหรับที่ 11



“ข้าวสวย ต้มจัดสาหร่ายโก้สับ ปลาซาบะทอด
ซอสเทอริยากิ + ถั่วแดงต้มน้ำตาล และ บมจัด”



เมนูที่ 1 ต้มจัดสาหร่ายโก้สับ

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. โก้สับ	100	กรัม
2. ผักกาดขาว (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	80	กรัม
3. แครอท (หั่นเป็นชิ้นสำหรับเด็ก)	90	กรัม
(สามารถเปลี่ยนเป็นผักกวางตุ้ง เห็ดต่าง ๆ แทนได้)		
4. สาหร่าย (แช่น้ำหั่น)	10	กรัม
5. ต้นหอม	10	กรัม
6. ผักชี	10	กรัม
7. รากผักชี	2	กรัม
8. กระเทียม	2	กรัม
9. พริกไทยป่น	1	กรัม
(แบ่งวัตถุดิบข้อ 7-9 เป็น 2 ส่วน)		
10. ซีอิ้วขาว	10	มิลลิลิตร
11. เกลือเสริมไอโอดีน	3	กรัม
12. น้ำเปล่า	600	มิลลิลิตร

เมนูที่ 2 ปลาซาบะทอดซอสเทอริยากิ

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

1. ปลาซาบะ (แล่นเนื้อเอาทั้งเนื้อ)	150	กรัม
2. งาขาวคั่ว	10	กรัม
3. ซอสเทอริยากิ	15	มิลลิลิตร
4. น้ำมันมันปาล์ม	45	มิลลิลิตร



วิธีทำ

1. ผสมโก้สับกับรากผักชี กระเทียม พริกไทยที่โขลกไว้ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาวเล็กน้อย ปั่นโก้เป็นก้อนกลมเล็ก ๆ เตรียมไว้
2. ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด ใส่รากผักชี กระเทียม พริกไทยโขลกที่เหลือลงไป พอน้ำเดือด นำโก้ที่ปั่นเป็นก้อนเล็ก ๆ ใส่ลงในหม้อ ต้มจนสุก
3. ใส่ผักกาดขาว แครอท และสาหร่าย ปรุงรสด้วยเกลือซีอิ้วขาว
4. ปิดไฟ โรยด้วยผักชี ต้นหอม ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ



วิธีทำ

1. หมักปลาซาบะด้วยซอสเทอริยากิ
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อน นำปลาซาบะลงไปทอดจนสุก
3. ใส่ซอสเทอริยากิที่เหลือ คลุกเคล้าให้เข้ากัน ปิดไฟ โรยด้วยงาขาวคั่ว ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ

สำหรับที่ 11



“ข้าวสวย ต้มจัดสำหรับไก่สับ ปลาชะบะทอด
ซอสเทอริยากิ + ถั่วแดงต้มน้ำตาล และ บมจัด”



เมนูที่ **3** ถั่วแดงต้มน้ำตาล (เมนูขนมหวาน)

วัตถุดิบ (ต่อ 10 คน)

- | | | |
|---------------|-----|-----------|
| 1. ถั่วแดง | 120 | กรัม |
| 2. น้ำตาลทราย | 50 | กรัม |
| 3. น้ำเปล่า | 600 | มิลลิลิตร |
| 4. ใบเตย | 1 | ใบ |



วิธีทำ

1. นำถั่วแดงแช่น้ำให้เม็ดถั่วแดงนุ่ม เวลาต้มจะเปื่อยเร็ว
2. นำถั่วแดงต้มในน้ำเปล่า ใส่ใบเตย ต้มจนถั่วแดงสุกนุ่ม
3. ใส่น้ำตาลทรายต้มจนเดือด ตักใส่ภาชนะ พร้อมจัดเสิร์ฟ

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน ต่อ 1 สำหรับอาหาร

พลังงาน (Kcal)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	แคลเซียม (mg)	ธาตุเหล็ก (mg)	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี 1 (mg)	วิตามินบี 2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ใยอาหาร (g)	โซเดียม (mg)	น้ำตาล (g)
401.8	15.4	14.6	259.2	1.9	83.7	0.2	0.6	6.0	1.1	424.1	15.1

