

อาหารคลิ้น

วันเสาร์ที่ 20 มกราคม 2561

ห้องฟ้าจำลอง เอกมัย



หมูสะเต๊ะ อากาศ ขนมปังโฮลวีท
ไก่ย่างสมุนไพร ซัลซามะเขือเทศ ผักสดและถัวยักษ์
ข้าวโอ๊ต กล้วยหอม ผลไม้รวม คัสตาร์ด



ว่าที่ร้อยตรีจักราภุญ ภู่มะ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจตนิพัทธ์ บุญยสวัสดิ์

หมูสะเต๊ะ

ส่วนประกอบ

1. เนื้อหมู	300	กรัม
2. เม็ดยี่หว่าคว่ำ	5	กรัม
3. ลูกผักชีคั่ว	10	กรัม
4. ข่าสับพอหยาบ	10	กรัม
5. ตะไคร้ซอย	20	กรัม
6. หัวกะทิ	130	กรัม
7. ผงขมิ้น	2	กรัม
8. ผงกระหรี่	5	กรัม
9. น้ำตาลทรายแดง	20	กรัม
10. น้ำผึ้ง	80	กรัม
11. เกลือ	10	กรัม
12. พริกไทยป่น	2	กรัม
13. พริกแกงมัสมั่น	30	กรัม
14. พริกแกงพะแนง	30	กรัม

วิธีทำ

อาจากด

ส่วนประกอบ

1. แดงกวา	30	กรัม
2. หอมแขก	20	กรัม
3. พริกหวาน	50	กรัม
4. น้ำผึ้ง มะนาว เกลือ พริกไทย	ปรุงรส	

ไก่งวงสมุนไพร ชัลชามะเขือเทศ ผักสดและธัญพืช

ส่วนประกอบ

ไก่งวง

1. เนื้ออกไก่	300	กรัม
2. น้ำผึ้ง	20	กรัม
3. น้ำตาลทรายแดง	20	กรัม
4. เกลือ	10	กรัม
5. พริกไทย	3	กรัม
6. กระเทียมสับ	30	กรัม
7. โรสแมรี่	20	กรัม

ชัลชามะเขือเทศ

8. มะเขือเทศ	50	กรัม
9. หัวหอมหั่นเต๋า	20	กรัม
10. พริกขี้หนู		
11. เกลือ พริกไทย น้ำตาลทรายแดง น้ำมัน มะนาว		ปรุงรส

ธัญพืช

12. ถั่วต้มสุก	50	กรัม
13. ข้าวโพดต้มสุก	50	กรัม

ผักสด

14. ผักกาดแก้ว	50	กรัม
15. โยเกิร์ตธรรมชาติ	30	กรัม
16. ผักชี	โรยหน้า ตกแต่ง	

วิธีทำ

ไอศมิล มิกซ์ฟรุต คัสตาร์ด

ส่วนประกอบ

1. ไข่ไก่	2	ฟอง
2. น้ำผึ้ง	60	กรัม
3. นมสด	200	กรัม
4. แป้งข้าวโพด	25	กรัม
5. เกลือ	หยิบมือ	
6. วานิลลา	1	ช้อนชา
7. ข้าวโอ๊ตอบกรอบ		
8. แครนเบอร์รี่		
9. ลูกเกด		
10. ผลไม้ตามฤดูกาล		
11. สาระแน		

อุปกรณ์ ต่อ 1 กลุ่ม

1. เต้าแก๊ส 1 ตัว
2. กระดาษเทปร้อน 2 ใน
3. ตะหลิวไม้ 2 อัน
4. หม้อ 1 ใบ
5. ตะกร้อมือ 1 อัน
6. ถ้วยใส่ส่วนผสม ส่วนประกอบ ตามรายการวัตถุดิบ
7. จานใส่วัตถุดิบ
8. ถาดใส่วัตถุดิบ
9. อ่างผสม 3 ใบ
10. มีด
11. เขียง
12. คีมคีบ
13. ช้อน ส้อม ทัพพี
14. ผ้าเช็ดมือ กระดาษเช็ดเอนประสงค์