



# กิจกรรม เสริมประสบการณ์



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ อาหารดีมีประโยชน์

ชั้นอนุบาลปีที่ ๑

เรื่อง การประกอบอาหารไข่เจียวหมูสับ





# ไข่เจียวหมูสับ



## วัตถุดิบ/อุปกรณ์

๑. ไข่ไก่



๔. ผักต่าง ๆ



๒. หมูสับ



๕. ซอสปรุงรส



๓. น้ำมัน

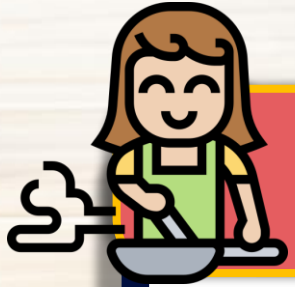


๖. กระทะ





# ไข่เจียวหมูสับ



## ขั้นตอนการทำ

๑. ตอกไข่ไก่ลงในถ้วย
๒. ปรงรสด้วยซอสปรงรส
๓. ใส่หมูสับและผักต่าง ๆ
๔. ตีไข่ไก่ให้ส่วนผสมต่าง ๆ เข้ากัน
๕. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันให้ร้อน
๖. นำไข่ไก่ลงไปทอดให้สุก



ให้เด็ก ๆ สรุปเกี่ยวกับประโยชน์  
ของอาหารที่มีต่อร่างกาย

