

กิจกรรม เสริมประสบการณ์

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๖ “ต้นไม้ที่รัก”

ชั้นอนุบาลปีที่ ๒

เรื่อง การประกอบอาหารจาก
ส่วนประกอบของต้นไม้





การประกอบอาหาร เมนู “ผัดถั่วงอก”





วัตถุดิบ

- ถั่วงอก
- กระเทียม
- ต้นหอม
- ซอสปรุงรส
- เต้าหู้
- หมู/เนื้อสัตว์
- น้ำมันพืช
- น้ำมันหอย
- น้ำตาล
- น้ำเปล่า





วิธีทำ “ผัดถั่วงอก”

- หั่นเต้าหู้เป็นชิ้นเล็ก ทอดให้เหลือง ตักขึ้นพัก
- ใส่น้ำมันลงไปในกระทะ เมื่อน้ำมันร้อน ใส่กระเทียมสับผัดให้เหลือง
- ใส่หมูหรือเนื้อสัตว์ และเต้าหู้ทอดลงไปผัดให้สุก ตามด้วยถั่วงอก
- ประุงรสด้วย น้ำมันหอย ซอสปรุงรส น้ำตาล ผัดให้เข้ากัน
เติมน้ำเปล่าเล็กน้อย
- ใส่ต้นหอมลงไปผัดเล็กน้อย เสร็จตักใส่จานพร้อมรับประทาน

เด็ก ๆ และครูร่วมกัน

ประกอบอาหาร

เมนู ผัดถั่วงอก

