

ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง ปฏิบัติการประกอบอาหารคาว (ต้มจืดหมูสับ)
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง อาหารและโภชนาการ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ปฏิบัติการประกอบอาหารคาว (ต้มจืดหมูสับ)
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ต้มจืดหมูสับ

วัตถุดิบต้มจืดหมูสับ

ส่วนผสม

หมูสับ ๑๕๐ กรัม

วุ้นเส้นแช่น้ำพอนิ่ม ๕๐ กรัม

เต้าหู้ไข่หั่นท่อน ๑ หลอด

ผักกาดขาวหั่นท่อน ๑๐๐ กรัม

พริกไทยป่น ๑/๔ ช้อนชา

ซอสเห็ดหอม ๑ ช้อนชา

ซีอิ้วขาว ๑/๒ ช้อนชา

ซอสปรุงรส ๑/๔ ช้อนชา

กระเทียมทุบ ๓ กลีบ

รากผักชีทุบ ๑ ราก



วิธีทำต้มจืดหมูสับ

๑. ผสมหมูสับพริกไทยป่น ซอสเห็ดหอม ซีอิ้วขาว น้ำปลา (๑) คลุกเคล้าพอเข้ากัน หมักทิ้งไว้ประมาณ ๑๐-๑๕ นาที
๒. ต้มน้ำเปล่า ใส่รากผักชี กระเทียม พริกไทยเม็ด พอเดือด บั่นหมูสับที่หมักไว้เป็นก้อนกลมลงต้มพอ ใสเกลือบ่นคอยร้อนฟองออก
๓. ปรุงรสซอสปรุงรส คนพอเข้ากัน ใส่ผักกาดขาว วุ้นเส้นพอสุก ใส่เต้าหู้ไข่ คนพอเข้ากันพอสุก ตักใส่ภาชนะ โรย กระเทียมเจียว ต้นหอม ผักชี จัดเสิร์ฟ

ที่มา https://www.maeban.co.th/features_detail.php?id=165