

ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง ปฏิบัติการประกอบอาหารว่าง (สลัดโรล)  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง อาหารและโภชนาการ  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ปฏิบัติการประกอบอาหารว่าง (สลัดโรล)  
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

## สลัดโรล

### วัตถุดิบสลัดโรล

- แผ่นแป้ง
- ผักสลัดสีเขียว
- แครอท
- แตงกวา
- ปูอัด
- น้ำจิ้ม เช่น มายองเนส น้ำจิ้มซีฟู้ด น้ำสลัดวาซาบิ



### วิธีทำสลัดโรล

๑. นำแผ่นแป้งจุ่มน้ำ ฉีกผักสลัดเป็นชิ้นเล็กวางสองด้าน ตามด้วยแครอท แตงกวาหั่นยาว และปูอัด
  ๒. วิธีการม้วน นำแป้งคลุมไส้ กดลงเบาๆ ม้วนไปจนสุดเพื่อให้ไส้แน่น จัดให้เห็นข้อผักสวยๆ  
หันครึ่ง (ทำ ๑ ครั้งได้ ๒ ชิ้น)
  ๓. จัดตกแต่งจาน เสิร์ฟพร้อมน้ำสลัดหรือน้ำจิ้มตามชอบ
- ที่มา <https://bravelife.in.th/salad-rolls/>