

ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การประกอบอาหาร (ไข่พระอาทิตย์)  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เด็กน้อยเข้าครัว  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การประกอบอาหาร(ไข่พระอาทิตย์)  
รายวิชาการงานอาชีพ รหัสวิชา ง๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

**ส่วนผสม**

- ไข่ไก่
- ข้าวสวย
- เครื่องปรุงรส
- น้ำมันพืช

**วิธีทำ**

๑. ตอกไข่ไก่ใส่ถ้วยตีให้เข้ากัน ปรุงรสตามชอบ (น้ำปลา ซีอิ๊ว)
๒. ใส่ข้าวสวย ในถ้วยที่ใส่ไข่คลุกเคล้าให้เข้ากัน
๓. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพืช เทไข่ที่เตรียมไว้
๔. เมื่อไข่เปลี่ยนเป็นสีเหลือง พลิกอีกด้านให้เป็นสีเหลือง
๕. ตักใส่จานพร้อมรับประทาน พร้อมโรยด้วยผักชี