

กิจกรรม เสริมประสบการณ์

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓๐ ผัก

ชั้นอนุบาลปีที่ ๑

เรื่อง การประกอบอาหารจากผัก



คำคล้องจอง ผักจำผัก

ผู้แต่ง : คุณหญิงเบญจา แสงมลิ

ซื้อซีจีจะผักสดสะอาด นุ่มผักกาด นี่เตงกวา

โน่นคะน้า ถั่วฝักยาว

มะเขือขาวและกะหล่ำปลี



ต้มจืดผักกาดขาว

วัตถุดิบ - อุปกรณ์

๑. ผักกาดขาว



๒. แคร้รอต



๓. ไก่สับ



๔. เต้าหู้ไข่



๕. น้ำสะอาด



๖. ซอสปรุงรส



๗. หม้อ



ต้มจืดผักกาดขาว

วิธีทำ

๑. ต้มหม้อใส่น้ำสะอาดลงไป
๒. ปั่นไก่สับเป็นก้อนเล็ก ๆ และใส่ลงในหม้อ
๓. นำผักกาดขาว แคร้รอต เต้าหู้ไข่
ใส่ลงในหม้อและปรุงรสด้วยซอสปรุงรส



มาทำอาหารกันเถอะ



ให้เด็ก ๆ ร่วมกัน **สนทนา**เกี่ยวกับ
การประกอบอาหารจากผัก

