

รายวิชา การงานอาชีพ

รหัสวิชา ง21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

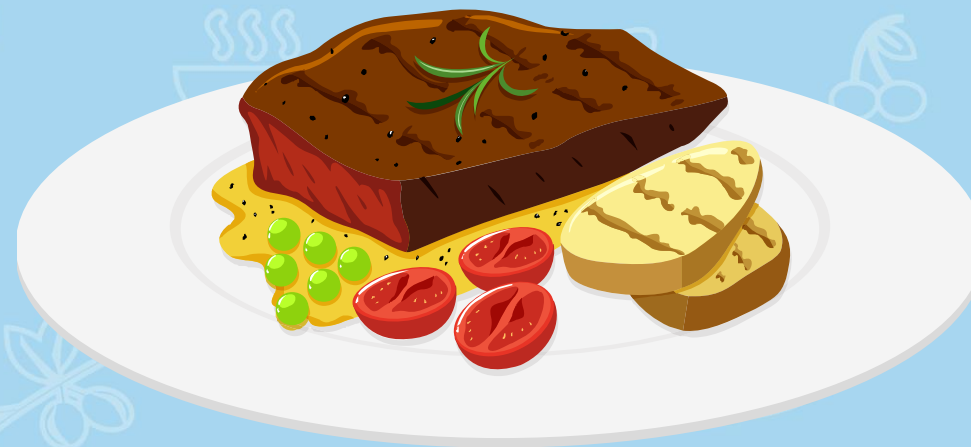
เรื่อง อาหารจานเดียว

ผู้สอน ครุณิพนธ์ เชิญทอง





อาหารจานเดียว





แหล่งที่มา : <https://www.noobeebee.com/content/458/>



จุดประสงค์การเรียนรู้

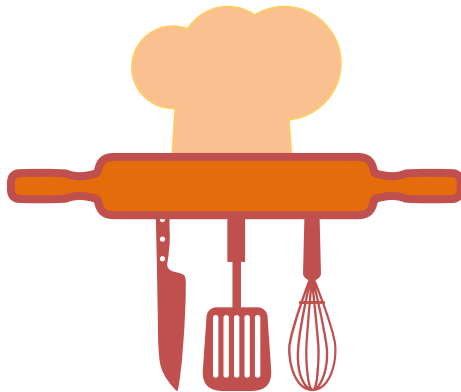
1. บอกความหมาย และประโยชน์
ของอาหารจานเดียวได้
2. จำแนกประเภทของอาหารจานเดียวได้



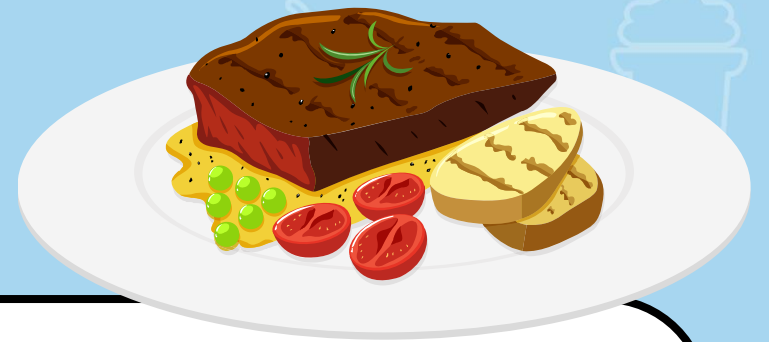
คำชี้แจง

ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ศึกษาใบความรู้

อาหารจานเดียว



อาหารจานเดียว



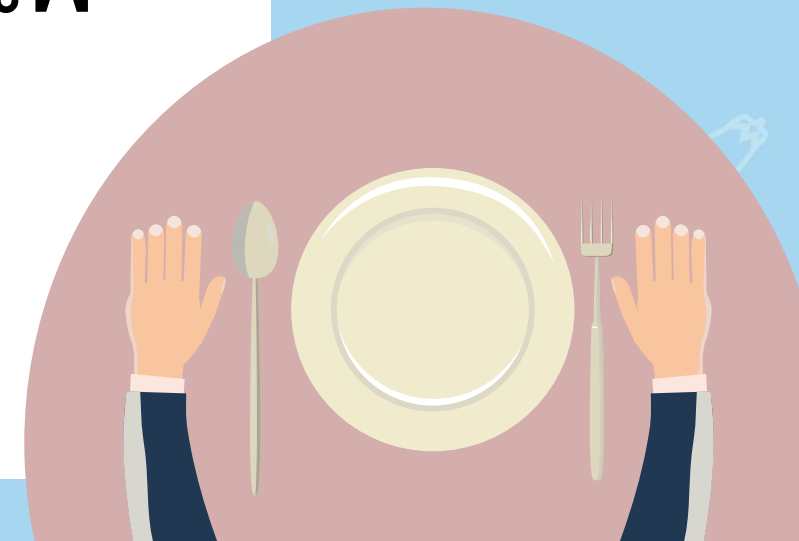
หลักการประกอบอาหารจานเดียว

การวางแผนประกอบอาหารจานเดียว

ประโยชน์อาหารจานเดียว

ให้แต่ละกลุ่มจับสลากชื่ออาหารจานเดียว 1 อย่าง
แล้วร่วมกันวางแผนประกอบอาหารจานเดียว
ตามหลักการและขั้นตอนที่ถูกต้อง

1. ข้าวผัด
2. ก๋วยเตี๋ยวเย็นตาโฟ
3. ข้าวมันไก่
4. ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย
5. ราดหน้า





สูตรบทเรียน

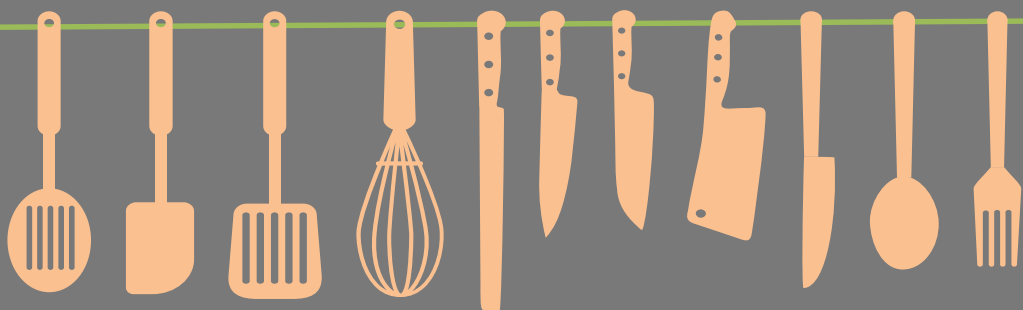
อาหารจานเดียว





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การประกอบอาหาร จานเดียวประเภทข้าวผัด





สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงาน และ ใบความรู้

เรื่อง การประกอบอาหารจานเดียว
ประเภทข้าวผัด

(ดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 รายวิชาการงานอาชีพ)



ตัวอย่างข้าวผัดหมู

ส่วนประกอบ

1. ข้าวสวย 2 ถ้วย
2. หมูหั่นชิ้น 1/2 ถ้วย
3. ไข่ไก่ 2 ฟอง
4. หอมใหญ่หั่นตามยาว 1/2 หัว
5. น้ำตาลทราย 2 ช้อนชา
6. น้ำมันพืชสำหรับผัด 1 ช้อนโต๊ะ
7. ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ
8. มะเขือเทศหั่นตามยาว 1 ลูก
9. น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
10. ก้านคะน้าลอกเปลือกหั่น 1 ถ้วย
11. กระเทียมสับ 1 ช้อนโต๊ะ
12. พริกไทยป่นไว้โรยหน้า