

ใบความรู้ที่ ๗ คั่วกลิ้งหมู
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง อาหารและโภชนาการ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง คั่วกลิ้งหมู
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คั่วกลิ้งหมู

วัตถุดิบคั่วกลิ้งหมู

เนื้อหมูสับ ๒๕๐ กรัม
พริกแกงคั่วกลิ้ง ๑ ๑/๒ ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้ซอย ๑ ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแดงหั่น ๑ เม็ดใหญ่
ใบมะกรูดหั่นฝอย ๑ ช้อนโต๊ะ
พริกไทยอ่อน ๑ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา ๑ ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า ๓ ช้อนโต๊ะ



วิธีทำคั่วกลิ้งหมู

ขั้นตอนที่ ๑ : ผัดพริกแกง

ตั้งกระทะโดยใช้ไฟกลาง พอกระทะร้อนใส่น้ำมันลงไปตามด้วยพริกแกงคั่วกลิ้ง ผัดให้มีกลิ่นหอม

ขั้นตอนที่ ๒ : ใส่หมูสับ + ประุงรส

นำหมูสับที่เตรียมไว้ใส่ลงไป ผัดให้หมูสับเข้ากับน้ำพริกแกง ระหว่างนี้เติมน้ำเปล่าต้มสุกที่เตรียมไว้ จะได้ผัดได้ง่ายขึ้น

เมื่อส่วนผสมเข้ากันดีแล้ว ประุงรสด้วยผงปรุงรสและน้ำปลา ผัดให้เข้ากันอีกครั้ง

นำพริกไทยอ่อน ตะไคร้ซอย ใบมะกรูดซอย และพริกชี้ฟ้าแดง ใส่ลงไปผัดให้เข้ากัน เมื่อหมูสุกและทุกอย่างเข้ากันดี

นำคั่วกลิ้งหมูที่สุกแล้วจัดเสิร์ฟใส่จาน ตกแต่งด้วยใบโหระพา พริกชี้ฟ้าแดงซอย และใบมะกรูดซอย กินกับผักเครื่องเคียงตามชอบ

ที่มา <https://www.wongnai.com/recipes/stir-fried-minced-pork-with-yellow-curry-paste?ref=ct>