

ใบความรู้ที่ ๑๐ น้ำอัญชันมะนาว
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง อาหารและโภชนาการ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง น้ำอัญชันมะนาว
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง ๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

น้ำอัญชันมะนาว

ส่วนผสม น้ำอัญชันมะนาว

- ◆ ดอกอัญชันสด ๑๕-๒๐ ดอก
 - ◆ น้ำ ๑๗๐ ml
 - ◆ น้ำเชื่อม ๓ ช้อนโต๊ะ
 - ◆ น้ำมะนาว ๒ ช้อนโต๊ะ
 - ◆ น้ำแข็ง ๑ แก้ว
 - ◆ เกลือ ๑ หยิบมือ
- (สูตรนี้สำหรับ ๑ แก้ว ขนาด ๒๒ ออนซ์)



วิธีทำน้ำอัญชันมะนาว

๑. ต้มดอกอัญชันในน้ำ ประมาณ ๒-๓ นาที (เกลือใส่ในขั้นตอนการต้มน้ำอัญชันเพราะเกลือจะได้ละลาย) จนเดือด ยกออกจากเตา กรองดอกอัญชันออกเอาเฉพาะน้ำ เตรียมไว้
๒. แบ่งน้ำอัญชันเป็น ๒ ส่วน ส่วนที่ ๑ ๑๒๐ ml ส่วนที่ ๒ ๕๐ ml (สำหรับราดหน้า)
๓. นำน้ำอัญชันส่วนที่ ๑ มาผสมด้วย น้ำเชื่อม น้ำมะนาว คนผสมให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ เทใส่แก้วที่มีน้ำแข็ง พร้อมดื่ม