

21

เมนูไข่ สำหรับเด็ก

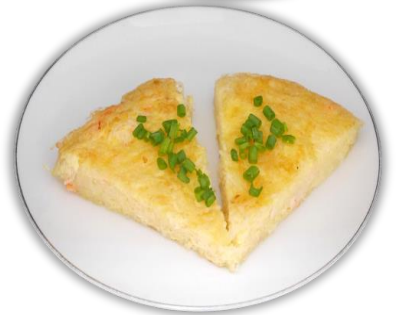
อร่อย ทำได้ง่ายๆ ไปเริ่มต้นสูง

จัดทำโดย

ผศ.ดร. ลักษณา ไชยมงคล ผศ.ดร.อดมลักษณ์ มาตย์สติตย์
นางสาวชลวาณี สาเล็ง นางสาวชะวณีย์ นิลัน

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การอาหารและโภชนาการ
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี





คำนำ

จากการสำรวจภาวะโภชนาการของเด็กปฐมวัยในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในจังหวัด ปัตตานี โดย ลักษณะ และคณะ ในปี 2561 พบว่า มีเด็กที่มีภาวะเตี้ยคิดเป็นร้อยละ 19.6 ซึ่งภาวะเตี้ยเป็นตัวบ่งชี้ถึงการขาดสารอาหารโดยเฉพาะโปรตีนและพลังงานอย่างเรื้อรัง จึงนับได้ว่าปัญหาการขาดสารอาหารในเด็กก่อนวัยเรียนในจังหวัดปัตตานี เป็นความชุกที่สูงมากเมื่อเทียบกับเป้าหมายของกระทรวงสาธารณสุขที่กำหนดไว้

การขาดสารอาหารในเด็กเป็นผลมาจาก 2 ปัจจัยหลัก คือ การได้รับอาหารไม่เพียงพอและการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อซ้ำๆ โดยพบว่าการขาดสารอาหารมักเกิดในกลุ่มประชากรที่มีฐานะยากจน เนื่องจากกลุ่มคนเหล่านี้มีข้อจำกัดด้านงบประมาณในการเข้าถึงอาหาร รวมทั้งขาดความรู้ความเข้าใจในการเลือก การปรุงประกอบอาหารของผู้ปกครอง ที่เป็นปัจจัยเสริมให้เด็กมีโอกาสขาดสารอาหารได้มากขึ้น

ไข่เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี และเป็นแหล่งของวิตามินและแร่ธาตุอีกหลายชนิด เป็นวัตถุดิบอาหารที่หาได้ง่ายและราคาไม่แพงเมื่อเทียบกับแหล่งโปรตีนอื่น ๆ จึงนับได้ว่าไข่เป็นแหล่งโปรตีนที่เด็กควรรับประทานได้ทุกวัน ช่วยให้เด็กได้รับโปรตีนเพียงพอ การรับประทานไข่ทุกวันในรูปแบบการปรุงของชาวบ้านที่ไม่มีความหลากหลาย อาจจะทำให้เด็กเกิดความเบื่อหน่าย ดังนั้น การนำเสนอตำรับอาหารเมนูไข่ที่หลากหลายจำนวน 21 ตำรับในหนังสือเล่มนี้ คณะผู้จัดทำ หวังว่าจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ปกครองที่ต้องการสรรหาอาหารที่จะทำให้บุตรหลานได้รับสารอาหารที่เพียงพอ กับความต้องการ เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ

การจัดทำหนังสือเล่มนี้ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากโครงการ “การพัฒนาพื้นที่เชิงบูรณาการแบบร่วมมือเพื่อแก้ไขปัญหาคความยากจนแบบเบ็ดเสร็จและแม่นยำ :กรณีศึกษาพื้นที่จังหวัดปัตตานี”

หากท่านผู้อ่านมีข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ หรือ มีข้อซักถาม ทางด้านโภชนาการ ท่านสามารถติดต่อมายัง ผศ.ดร.ลักษณะ ไชยมงคล ทำงานประจำที่สาขาวิทยาศาสตร์การอาหารและโภชนาการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เบอร์โทร 089-4677282 อีเมลล์ laksana.c@psu.ac.th

คณะผู้จัดทำ

31 สิงหาคม 2565

ข
สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
บทนำ	1
ไข่เจียวปลากระป๋อง	5
ไข่ห่อเกี๊ยว	7
ไข่ม้วนผัก	9
ไข่เจียววุ้นเส้น	11
ไข่เจียวเต้าหู้	13
ซูบไข่	15
ต้มยำไข่น้ำ	17
ไข่ตุ๋น	19
แกงจืดไข่น้ำ	21
ยำไข่ต้ม	23
ลาบไข่	25
ข้าวผัดไข่	27
มามาผัดไข่	29
ไข่เจียวพระอาทิตย์	31
ขนมปังซูบไข่	33
ไข่ยัดไส้	35
ฟักทองผัดไข่	37
ไข่คน	39
ผัดเบรี่ยาวหวานไข่	41
แซนวิชโรลไข่	43
ขนมจีบไข่	46
บรรณานุกรม	49

บทนำ

ไข่ จัดอยู่ในหมวดอาหารที่เป็นแหล่งของโปรตีน เป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดี เมื่อเทียบกับเนื้อสัตว์อื่น ๆ และโปรตีนที่มาจากพืช นอกจากนี้ ไข่ยังเป็นแหล่งที่ดีของวิตามินเอ วิตามินบี 2 โฟเลต ฟอสฟอรัส ไข่จึงจัดได้ว่าเป็นอาหารที่เหมาะสมกับเด็กทุกวัยเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากมีสารอาหารที่สำคัญที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต ทั้งทางด้านร่างกายและสมอง ไข่เป็นอาหารที่หาได้ง่าย มีจำหน่ายตลอดปี เมื่อเทียบกับโปรตีนจากเนื้อสัตว์อื่น ๆ ในปริมาณที่เท่ากัน นับว่าไข่เป็นแหล่งโปรตีนที่มีราคาถูกกว่าเนื้อสัตว์อื่น ๆ ไข่ที่นิยมรับประทานได้แก่ ไข่ไก่ ไข่เป็ด และไข่นกกระทา จากการศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของไข่ทั้ง 3 ชนิด ดังแสดงในตาราง

ตารางที่ 1 คุณค่าทางโภชนาการของไข่ไก่ ไข่เป็ด และไข่นกกระทาดั้ม

คุณค่าทางโภชนาการ	ไข่ไก่ 1 ฟอง (55 กรัม)	ไข่เป็ด 1 ฟอง (54 กรัม)	ไข่นกกระทา 4ฟอง (40 กรัม)
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	70	90	60
ไขมัน (กรัม)	4.5	6	4
โคเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)	210	300	180
โปรตีน (กรัม)	7	7	5
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	น้อยกว่า 1	น้อยกว่า 1	0
โซเดียม (มิลลิกรัม)	70	70	50
โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	69	75	73
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	30	39	25
ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	90	102	73
แมกนีเซียม (มิลลิกรัม)	4.8	5.5	3.4
เหล็ก (มิลลิกรัม)	0.72	0.04	0.02
สังกะสี (มิลลิกรัม)	0.5	0.6	0.5
วิตามินเอ (ไมโครกรัมเรตินอล)	89	90	204
วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	0.04	0.14	0.06

คุณค่าทางโภชนาการ	ไข่ไก่ 1 ฟอง (55 กรัม)	ไข่เป็ด 1 ฟอง (54 กรัม)	ไข่นกกระทา 4ฟอง (40 กรัม)
วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	0.18	0.22	0.23
โฟเลต (ไมโครกรัม)	33	35	47.6

ที่มา ศิริพร และคณะ (2558) วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 23(4) หน้า 662

การส่งเสริมให้เด็กรับประทานไข่ทุกวัน โดยเด็กสามารถรับประทานไข่ได้มากกว่า 1 ฟองต่อวัน จะช่วยให้เด็กได้รับโปรตีนและสารอาหารอื่น ๆ เพียงพอกับความต้องการได้ การปรุงประกอบเมนูไข่ที่หลากหลายไม่ซ้ำจำเจ จะทำให้เด็กสามารถรับประทานไข่ได้ทุกวัน ไม่เบื่อหน่าย ดังนั้น หนังสือเล่มนี้จึงได้รวบรวม จัดทำตำรับเมนูไข่ จำนวน 21 ตำรับ โดยเป็นตำรับที่สามารถทำได้ง่าย วิธีการทำ ไม่ซับซ้อน ใช้อุปกรณ์และเครื่องปรุงที่หาได้ในครัวเรือนทั่วไป รวมทั้งได้คำนวณคุณค่าทางโภชนาการของเมนูต่าง ๆ เพื่อให้ผู้ปกครองได้ทราบและใช้เป็นข้อมูล ในการบริหารจัดการอาหารในแต่ละวันให้เด็กได้รับสารอาหารที่เพียงพอกับความต้องการของเด็กได้ ปริมาณอาหารที่เด็กอายุ 1-3 ปี และ 4-5 ปี ควรได้รับใน 1 วัน ดังแสดงในตาราง

ตารางที่ 2 ปริมาณอาหารที่แนะนำสำหรับเด็กอายุ 1-3 ปี และ 4-5 ปี

กลุ่มอาหาร	อายุ 1-3 ปี	อายุ 4-5 ปี
ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	3	6
ผัก (ทัพพี)	รับประทานได้ตามต้องการ	
ผลไม้ (ส่วน)*	3	3
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)**	4	6
นม (แก้ว)	2	2
ไขมัน (ช้อนชา)	3	4

ที่มา กองโภชนาการ (มปพ.)

หมายเหตุ *ผลไม้ปริมาณ 1 ส่วน คือ ผลไม้ส่วนที่กินได้ประมาณ 1 ฝ่ามือ

** ไข่ 1 ฟอง มีปริมาณเทียบเท่ากับ 2 ช้อนกินข้าว

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการให้อาหารสำหรับเด็กปฐมวัย

1. ให้อาหารมื้อหลัก 3 มื้อ และ อาหารว่างไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน
2. ให้อาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายเป็นประจำทุกวัน
3. ให้นมแม่ต่อเนื่องถึงอายุ 2 ปี เสริมนมจืดวันละ 2-3 แก้ว
4. ฝึกให้กินผลไม้จนเป็นนิสัย
5. ให้อาหารว่างที่มีคุณภาพ
6. ฝึกให้กินอาหารรสชาติ ไม่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด
7. ให้อาหารสะอาดและปลอดภัย
8. ให้ดื่มน้ำสะอาด หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มปรุงแต่งรสหวานและน้ำอัดลม
9. ฝึกวินัยการกินอย่างเหมาะสมตามวัยจนเป็นนิสัย
10. เล่นกับลูก สร้างความผูกพัน หมั่นติดตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการ



ข้อเสนอแนะในการใช้หนังสือเล่มนี้

1. ปริมาณวัตถุดิบที่นำเสนอในตำรับและคุณค่าทางโภชนาการ เป็นปริมาณที่เหมาะสมสำหรับการรับประทานของเด็กอายุ 1-3 ขวบ ได้ 1 มื้อ
2. ปริมาณวัตถุดิบที่ใช้ในตำรับ เป็นปริมาณเฉพาะส่วนที่กินได้ ดังนั้น เวลาซื้อวัตถุดิบจากตลาดท่านต้องกะปริมาณเพื่อส่วนที่ท่านต้องปอกหรือตัดทิ้ง หรือส่วนที่กินไม่ได้ด้วย
3. ราคาที่ประมาณการณ์ในแต่ละตำรับ เป็นราคาที่คิดจากวัตถุดิบที่ใช้ทั้งหมด ไม่รวมค่าเชื้อเพลิง
4. ในสูตรทั้งหมดจะใช้ไข่ไก่เบอร์ 2 หากท่านมีไข่เป็ดก็สามารถปรับใช้ไข่เป็ดได้ คุณค่าทางโภชนาการก็ไม่ได้แตกต่างกันมากนัก
5. ท่านควรเพิ่มเติมผักลงในเมนูได้ทุกเมนู โดยหั่นผักให้มีขนาดชิ้นเล็ก ๆ และปรุงให้สุกนิ่ม เพื่อสร้างความคุ้นเคยการรับประทานผักให้กับเด็ก
6. การปรุงรสอาหารสำหรับเด็ก ไม่ควรจะปรุงรสให้เข้มข้นมากนัก ควรสร้างความคุ้นเคยให้เด็กรับประทานอาหารที่ปรุงรสน้อย ๆ ในการปรุงอาหารให้เด็กไม่ควรใช้ระดับรสชาติที่ท่านชอบ เพราะส่วนใหญ่ผู้ใหญ่จะรับประทานอาหารที่มีรสจัด (เค็ม หวาน)
7. คุณค่าทางโภชนาการที่แสดงเป็นการคำนวณจากวัตถุดิบสด เมื่อผ่านการปรุงสุก สารอาหารบางชนิดจะถูกทำลาย เช่น วิตามินซี ปริมาณสารอาหารที่ได้รับจึงอาจจะน้อยกว่าข้อมูลที่ได้แสดงไว้ในหนังสือ



ไข่เจียวปลากระป๋อง



ส่วนผสม

- | | | | |
|----|---------------------|-----|----------|
| 1. | ไข่ไก่ เบอร์ 2 | 1 | ฟอง |
| 2. | เนื้อปลากระป๋อง | 1+½ | ช้อนโต๊ะ |
| 3. | น้ำซอสของปลากระป๋อง | 1 | ช้อนชา |
| 4. | ต้นหอมหั่นฝอย | 1 | ช้อนชา |
| 5. | ผักชีหั่นฝอย | 1 | ช้อนชา |
| 6. | ซอสปรุงรสฝาเขียว | ½ | ช้อนชา |
| 7. | น้ำมันพืช | 1+½ | ช้อนโต๊ะ |

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ 11 บาท

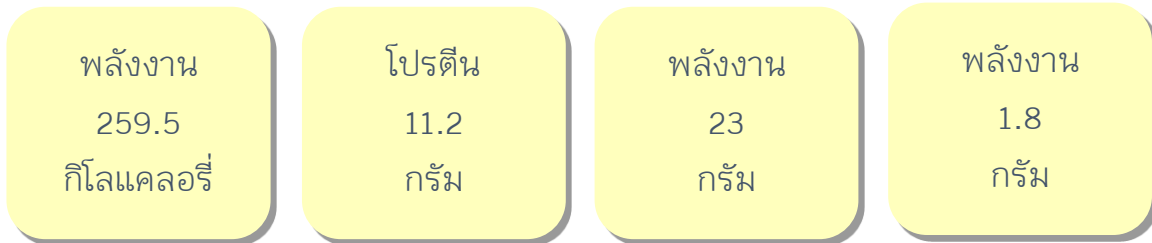


วิธีทำ

1. ใช้ช้อนยีเนื้อปลาให้ละเอียด (ไม่แกะก้างออก)
 2. ตอกไข่ไก่ใส่ชามผสม จากนั้นใส่เนื้อปลา คนส่วนผสมให้เข้ากัน
 3. ตักน้ำซอสของปลากระป๋องปริมาณ 1 ช้อนชา ใส่ในส่วนผสม
 4. ปั่นรสด้วย ซอสปรุงรสฝาเขียว คนให้เข้ากัน
 5. นำไข่ลงทอดในน้ำมันร้อนปานกลางจนเหลือง กลับด้าน ตักขึ้นเสิร์ฟ
- *หมายเหตุ สามารถเพิ่มผักที่มีโดยหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ไปในส่วนผสมได้เพื่อให้เด็กได้คุ้นเคยกับการรับประทานผัก

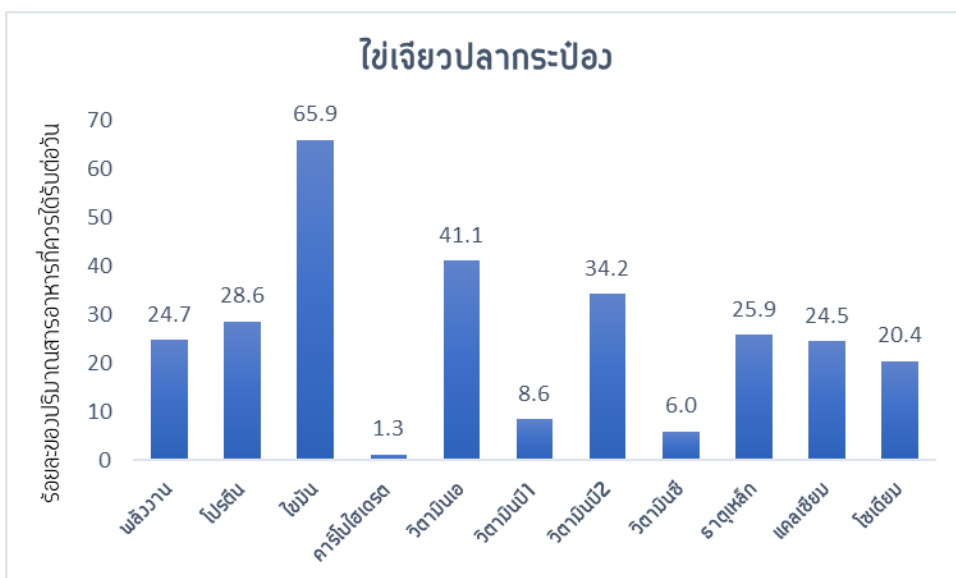


คุณค่าทางโภชนาการ



- ใยอาหาร 0.10 กรัม
- วิตามินบี 1 0.04 มิลลิกรัม
- วิตามินบี 2 0.1 มิลลิกรัม
- วิตามินซี 1.5 มิลลิกรัม
- วิตามินเอ 123 ไมโครกรัมเรตินอล
- เหล็ก 1.2 มิลลิกรัม
- แคลเซียม 122.5 มิลลิกรัม
- โคลเลสเตอรอล 195.8 มิลลิกรัม
- โซเดียม 408.7 มิลลิกรัม

ปริมาณสารอาหารที่ได้รับเมื่อเทียบกับปริมาณที่แนะนำต่อวันสำหรับเด็ก 1-3 ปี



ไข่ห่อเกี้ยว



ส่วนผสม

- | | | | |
|----|------------|---|----------|
| 1. | ไข่นกกระทา | 4 | ฟอง |
| 2. | แผ่นเกี้ยว | 4 | แผ่น |
| 3. | ต้นหอม | 1 | ช้อนชา |
| 4. | น้ำมันพืช | 1 | ช้อนโต๊ะ |

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ 9 บาท



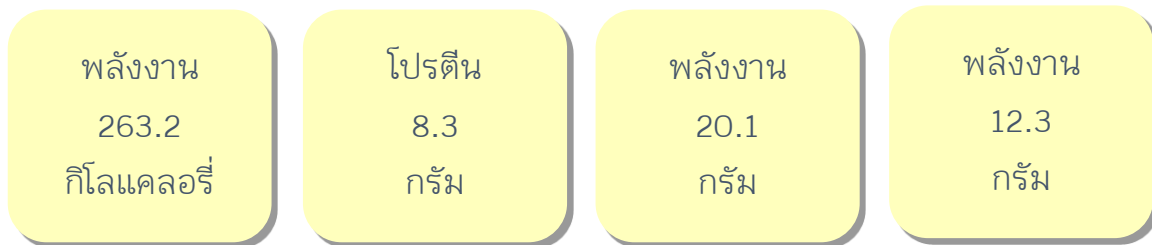


วิธีทำ

1. ต้มหม้อต้มน้ำให้เดือดใช้ไฟกลาง นำไขนกกกระทาไปต้ม 5 นาที จนสุก
2. ปอกเปลือกไขนกกกระทา
3. นำแผ่นกล้วยมาห่อไขนกกกระทา มั่นด้วยต้นหอม*
4. ตั้งกระทะ เปิดไฟกลาง ใส่น้ำมัน
5. นำไขนกกกระทาที่ห่อด้วยแผ่นกล้วยไปทอด 5 นาทีจนสุกเหลือง
6. จัดใส่จานเสิร์ฟ พร้อมรับประทาน

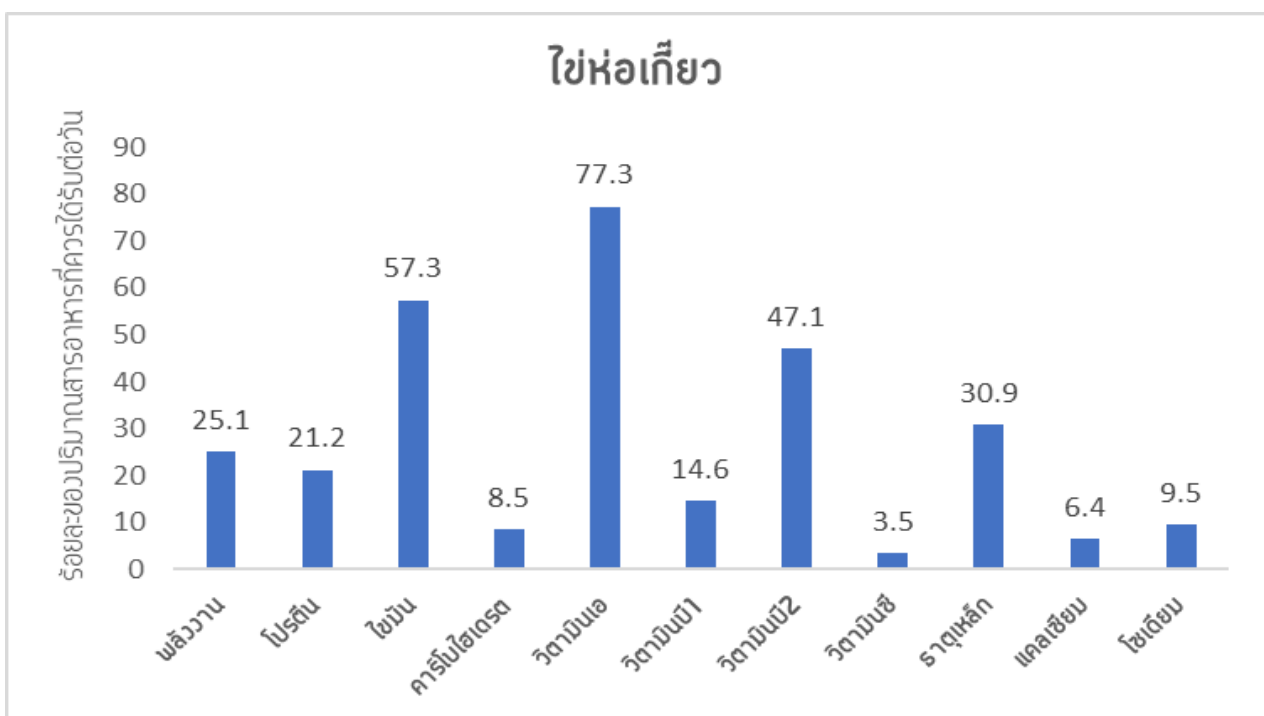
* หมายเหตุ หากไม่มีต้นหอม สามารถใช้วัสดุอื่น เช่น ใบเตยหอม หรือใบตองฉีกเป็นเส้นก็ได้

คุณค่าทางโภชนาการ



- | | | | | | |
|---------------|-------|------------------|---------------|-------|-----------|
| • ไยอาหาร | 0.1 | กรัม | • เหล็ก | 1.54 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินบี 1 | 0.07 | มิลลิกรัม | • แคลเซียม | 32.2 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินบี 2 | 0.2 | มิลลิกรัม | • โคเลสเตอรอล | 209.7 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินซี | 1 | มิลลิกรัม | • โซเดียม | 190.8 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินเอ | 232.9 | ไมโครกรัมเรตินอล | | | |

ปริมาณสารอาหารที่ได้รับเมื่อเทียบกับปริมาณที่แนะนำต่อวันสำหรับเด็ก 1-3 ปี



ไข่ม้วนผัก



ส่วนผสม

- | | | |
|---------------------|---|----------|
| 1. ไข่ไก่ เบอร์ 2 | 1 | ฟอง |
| 2. นมจืดขวดเล็ก | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. ต้นหอมหั่น | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 4. แครอทหั่นเต๋า | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. หอมใหญ่ | 1 | ช้อนชา |
| 6. ซอสปรุงรสฝาเขียว | ½ | ช้อนชา |
| 7. น้ำมันพืช | 1 | ช้อนชา |

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ 7 บาท





วิธีทำ

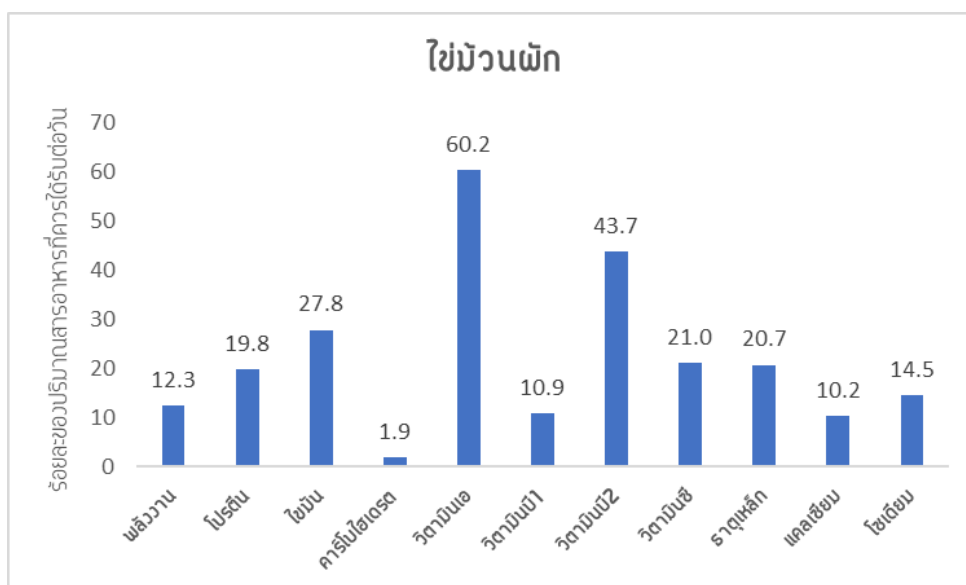
1. นำแครอทหั่นเต๋าไปลวกในน้ำเดือดที่ใช้ไฟกลางเป็นเวลา 4 นาที
2. ตอกไข่ใส่ชามผสม ใส่นม และเกลือ คนให้เข้ากัน
3. ใส่แครอทลวก ตามด้วยต้นหอม และหอมหัวใหญ่ คนให้เข้ากัน
4. ตั้งกระทะเปิดไฟอ่อน ใส่น้ำมัน เทส่วนผสมทั้งหมดลงในกระทะรอจนไข่เริ่มสุกแล้ว ค่อยๆ ม้วนไข่ โดยเริ่มจากม้วนไข่ฝั่งหนึ่งไปเรื่อยๆ จนถึงกลางแผ่น ใช้ตะหลิวขยับไข่ขึ้นไปไว้ด้านบนกระทะ เทไข่ที่เหลือใส่บริเวณกระทะส่วนที่ว่างให้เต็ม แล้วม้วนต่อไปเรื่อยๆ เทจนไข่หมดและพอไข่เซตตัวก็ม้วนให้เสร็จ
5. จัดใส่จานเสิร์ฟ พร้อมรับประทาน

คุณค่าทางโภชนาการ

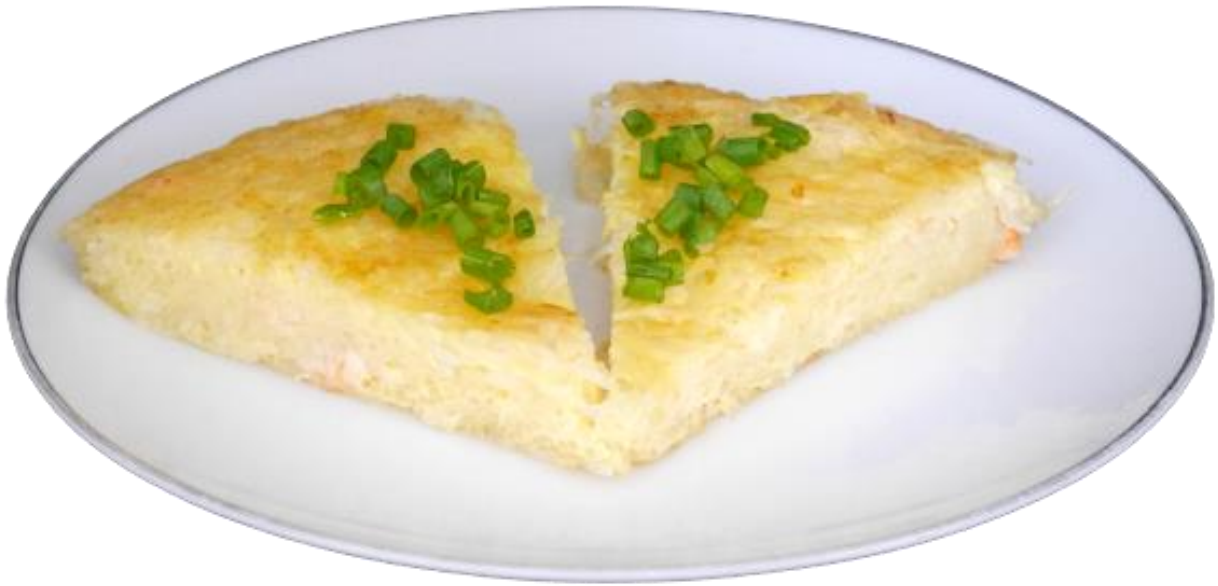
พลังงาน 129.6 กิโลแคลอรี	โปรตีน 7.8 กรัม	ไขมัน 9.7 กรัม	คาร์โบไฮเดรต 2.7 กรัม
--------------------------------	-----------------------	----------------------	-----------------------------

- | | | | | | |
|---------------|-------|------------------|----------------|-------|-----------|
| • ไยอาหาร | 0.8 | กรัม | • เหล็ก | 1.0 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินบี 1 | 0.05 | มิลลิกรัม | • แคลเซียม | 51.1 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินบี 2 | 0.2 | มิลลิกรัม | • โคลเลสเตอรอล | 197.2 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินซี | 5.3 | มิลลิกรัม | • โซเดียม | 290.6 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินเอ | 180.6 | ไมโครกรัมเรตินอล | | | |

ปริมาณสารอาหารที่ได้รับเมื่อเทียบกับปริมาณที่แนะนำต่อวันสำหรับเด็ก 1-3 ปี



ไข่เจียววุ้นเส้น



ส่วนผสม

1. ไข่ไก่ เบอร์ 2	1	ฟอง
2. กุ้งลั๊บ	2	ช้อนโต๊ะ
3. วุ้นเส้นลวก	1	ทัพพี
4. ซอสปรุงรสฝาเขียว	1	ช้อนชา
5. น้ำมันพืช	1	ช้อนชา
6. ต้นหอม	½	ช้อนชา

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ 15 บาท





วิธีทำ

1. นำวุ้นเส้นไปลวกในน้ำร้อน 2 นาทีแล้วพักตั้งไว้
2. ตอกไข่ไก่ใส่ชามผสม ปรงรสด้วยซอสปรงรสฝาเขียว แล้วตีให้เข้ากัน
3. นำวุ้นเส้นกับเนื้อกุ้งสับใส่ลงไป ในชามผสม คนให้เข้ากัน
4. ตั้งกระทะเปิดไฟกลาง ใส่น้ำมัน รอจนน้ำมันร้อน เทส่วนผสมในชามลงไปทอดจนเหลืองกรอบทั้ง 2 ด้าน
5. จัดใส่จานเสิร์ฟ โรยตกแต่งด้วยต้นหอมซอย พร้อมรับประทาน

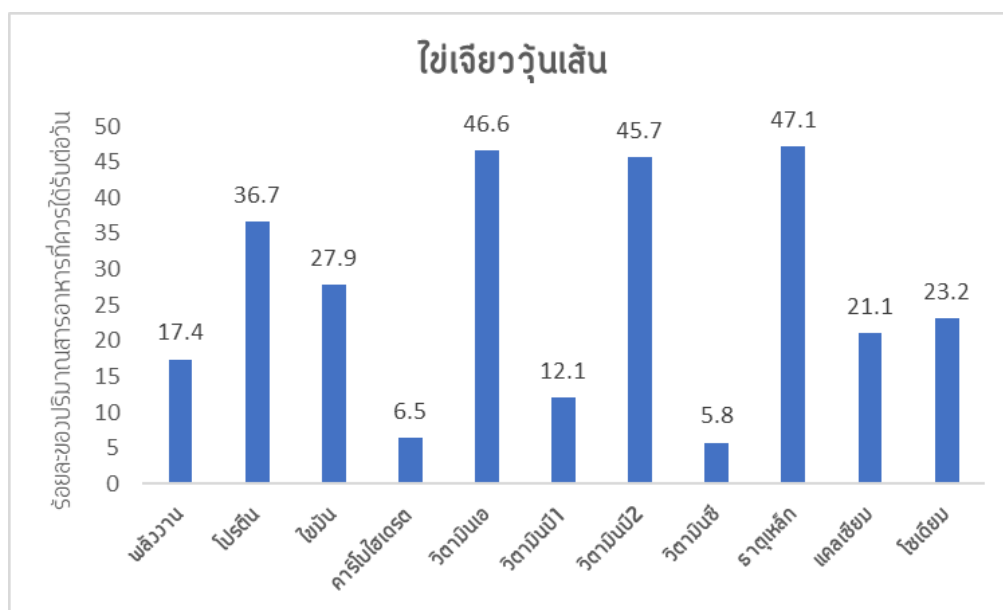
* หมายเหตุ สามารถใช้เนื้อสัตว์อื่นแทนเนื้อกุ้งได้เช่น ไก่สับ

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน 182.9 กิโลแคลอรี	โปรตีน 14.4 กรัม	ไขมัน 9.8 กรัม	คาร์โบไฮเดรต 9.3 กรัม
--------------------------------	------------------------	----------------------	-----------------------------

• ไยอาหาร	0.2	กรัม	• เหล็ก	2.4	มิลลิกรัม
• วิตามินบี 1	0.06	มิลลิกรัม	• แคลเซียม	105.3	มิลลิกรัม
• วิตามินบี 2	0.2	มิลลิกรัม	• โคลเลสเตอรอล	279.9	มิลลิกรัม
• วิตามินซี	1.4	มิลลิกรัม	• โซเดียม	463.1	มิลลิกรัม
• วิตามินเอ	139.8	ไมโครกรัมเรตินอล			

ปริมาณสารอาหารที่ได้รับเมื่อเทียบกับปริมาณที่แนะนำต่อวันสำหรับเด็ก 1-3 ปี



ไข่เจียวเต้าหู้



ส่วนผสม

1. ไข่ไก่ เบอร์ 2	1	ฟอง
2. เต้าหู้ไข่	½	หลอด
3. ซอสปรุงรสฝาเขียว	1	ช้อนชา
4. น้ำมันพืช	1	ช้อนชา
5. ต้นหอม	1	ช้อนชา
6. แครอท	1	ช้อนชา

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ 11 บาท





วิธีทำ

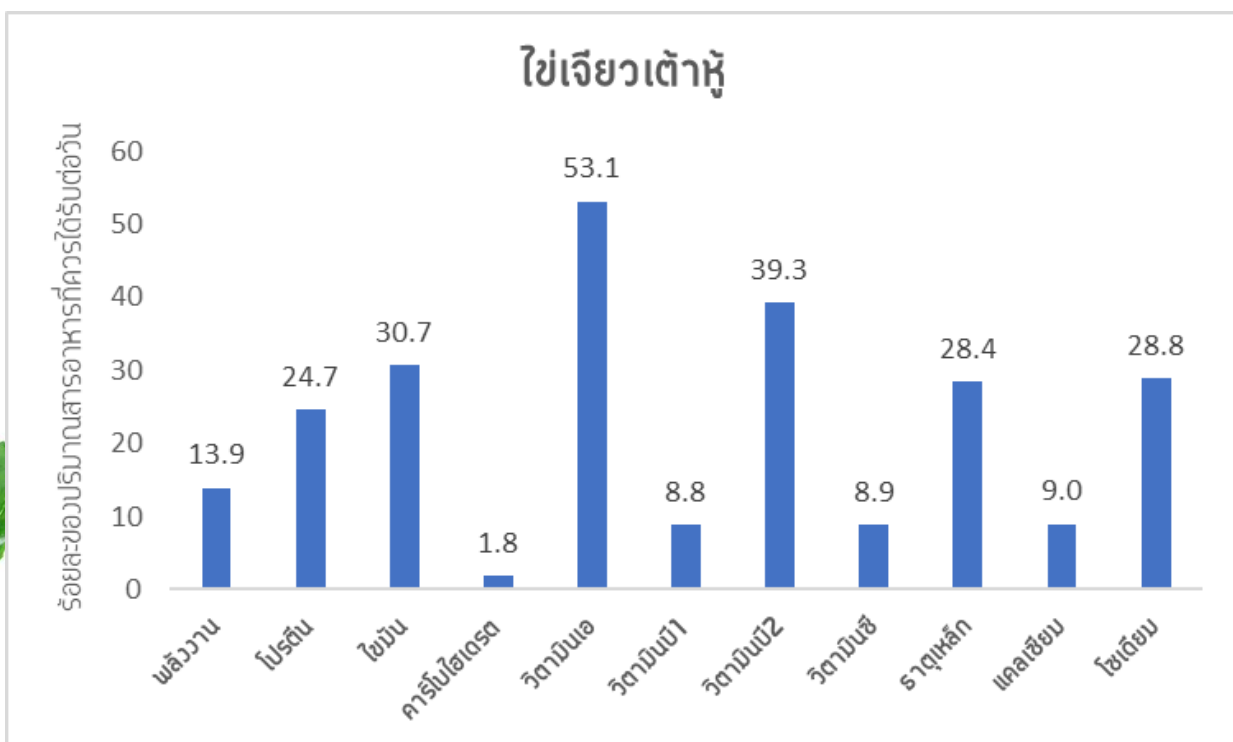
1. ตอกไข่ไก่ใส่ชามผสม ปรงรสด้วยซอสปรงรสผาเขียว แล้วตีให้เข้ากัน
2. นำเต้าหู้ไข่ ตันหอมซอยกับแครอทใส่ลงไปนในชามผสม คนให้เข้ากัน
3. ตั้งกระทะเปิดไฟกลาง ใส่น้ำมัน รอจนน้ำมันร้อน เทส่วนผสมในชามลงไปทอดจนเหลืองทั้ง 2 ด้าน
4. จัดใส่จานเสิร์ฟ โรยตกแต่งด้วยตันหอมซอย พร้อมรับประทาน

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน 146.3 กิโลแคลอรี	โปรตีน 9.7 กรัม	ไขมัน 10.8 กรัม	คาร์โบไฮเดรต 2.7 กรัม
--------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------------

- | | | | | | | | |
|---|-------------|-------|------------------|---|-------------|-------|-----------|
| • | ใยอาหาร | 0.7 | กรัม | • | เหล็ก | 1.4 | มิลลิกรัม |
| • | วิตามินบี 1 | 0.04 | มิลลิกรัม | • | แคลเซียม | 44.8 | มิลลิกรัม |
| • | วิตามินบี 2 | 0.2 | มิลลิกรัม | • | โคเลสเตอรอล | 195.8 | มิลลิกรัม |
| • | วิตามินซี | 2.2 | มิลลิกรัม | • | โซเดียม | 576.8 | มิลลิกรัม |
| • | วิตามินเอ | 159.3 | ไมโครกรัมเรตินอล | | | | |

ปริมาณสารอาหารที่ได้รับเมื่อเทียบกับปริมาณที่แนะนำต่อวันสำหรับเด็ก 1-3 ปี



ซุบไช้



ส่วนผสม

1. ไช้ไก่ เบอร์ 2	1	ฟอง
2. ชิงชูด	¼	ซ็อนซา
3. พริกไทย	¼	ซ็อนซา
4. ต้นหอม	½	ซ็อนซา
5. แครอท	1	ซ็อนซา
6. เกลือ	¼	ซ็อนซา
7. น้ำมันพืช	½	ซ็อนซา
8. ซอสปรุงรสฝาเขียว	½	ซ็อนซา
9. แป้งข้าวโพด หรือแป้งมัน	1	ซ็อนซา
10. น้ำเปล่า	1	ถ้วยเล็ก

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ 6 บาท





วิธีทำ

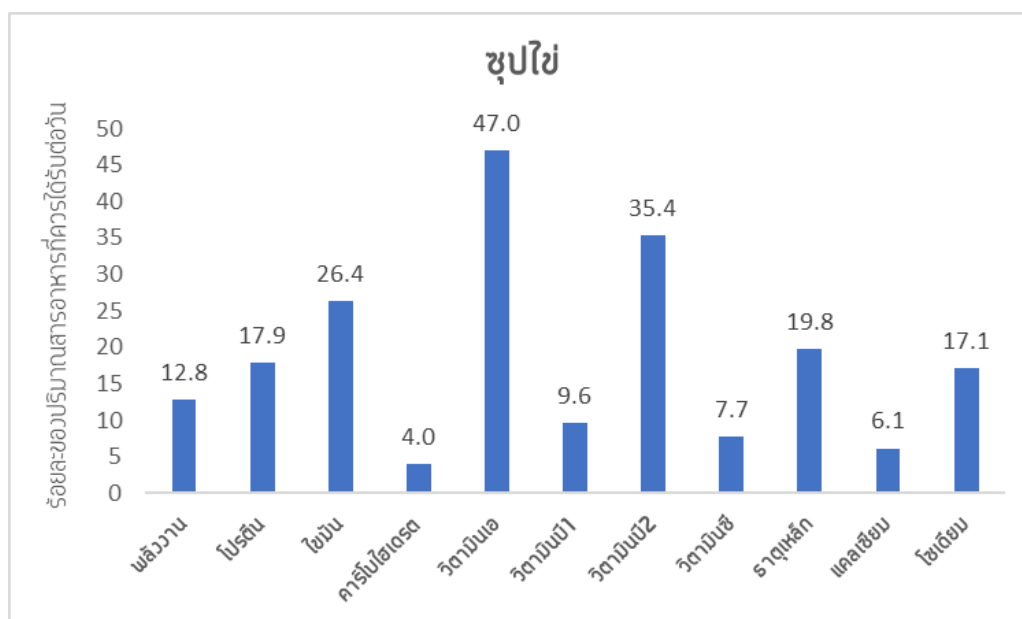
1. ตอกไข่ไก่ใส่ชามผสม ปรงรสด้วยซอสฝาเขียว แล้วตีไข่ให้เข้ากัน จากนั้นใส่แครอทและต้นหอมลงไป
2. ตั้งกระทะ เปิดไฟกลางใส่น้ำมันลงไป กิ่งให้น้ำมันเคลือบผิวกระทะจนทั่ว จากนั้นใส่ไข่ลงไป กิ่งให้ไข่สุกทั่วกระทะ เป็นแผ่นบาง ๆ เมื่อไข่สุกแล้ว นำมาหั่นเป็นเส้น
3. ตั้งหม้อ เปิดไฟปานกลางใส่ขิงขูด เกลือ พริกไทย คนให้ส่วนผสมเข้ากัน
4. ใส่แป้งข้าวโพดตามลงไป คนให้ส่วนผสมเข้ากัน จากนั้นใส่ไข่ที่เตรียมไว้ คนให้ส่วนผสมเข้ากันอีกครั้ง จนน้ำซूपใสขึ้น ตักใส่ชามเสิร์ฟ พร้อมรับประทาน

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน 134.4 กิโลแคลอรี	โปรตีน 7.1 กรัม	ไขมัน 9.2 กรัม	คาร์โบไฮเดรต 5.8 กรัม
--------------------------------	-----------------------	----------------------	-----------------------------

• ไยอาหาร	0.4	กรัม	• เหล็ก	0.9	มิลลิกรัม
• วิตามินบี 1	0.04	มิลลิกรัม	• แคลเซียม	30.6	มิลลิกรัม
• วิตามินบี 2	0.6	มิลลิกรัม	• โคเลสเตอรอล	195.8	มิลลิกรัม
• วิตามินซี	1.9	มิลลิกรัม	• โซเดียม	342.6	มิลลิกรัม
• วิตามินเอ	141	ไมโครกรัมเรตินอล			

ปริมาณสารอาหารที่ได้รับเมื่อเทียบกับปริมาณที่แนะนำต่อวันสำหรับเด็ก 1-3 ปี



ต้มยำไข่น้ำ



ส่วนผสม

1. ไข่ไก่ เบอร์ 2	1	ฟอง
2. ข่า	1	ช้อนโต๊ะ
3. ตะไคร้	1	ต้น
4. มะเขือเทศ	1	ช้อนโต๊ะ
5. หอมใหญ่	1	ช้อนโต๊ะ
4. ใบมะกรูด	1	ช้อนชา
5. รากผักชี	1	ช้อนชา
6. น้ำมะนาว	1	ช้อนชา
7. น้ำตาลทราย	½	ช้อนชา
8. เกลือ	¼	ช้อนชา
9. น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ
10. น้ำปลา	¼	ช้อนชา
11. น้ำเปล่า	2	ถ้วยเล็ก
12. ซอสปรุงรสฝาเขียว	½	ช้อนชา

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ 9 บาท





วิธีทำ

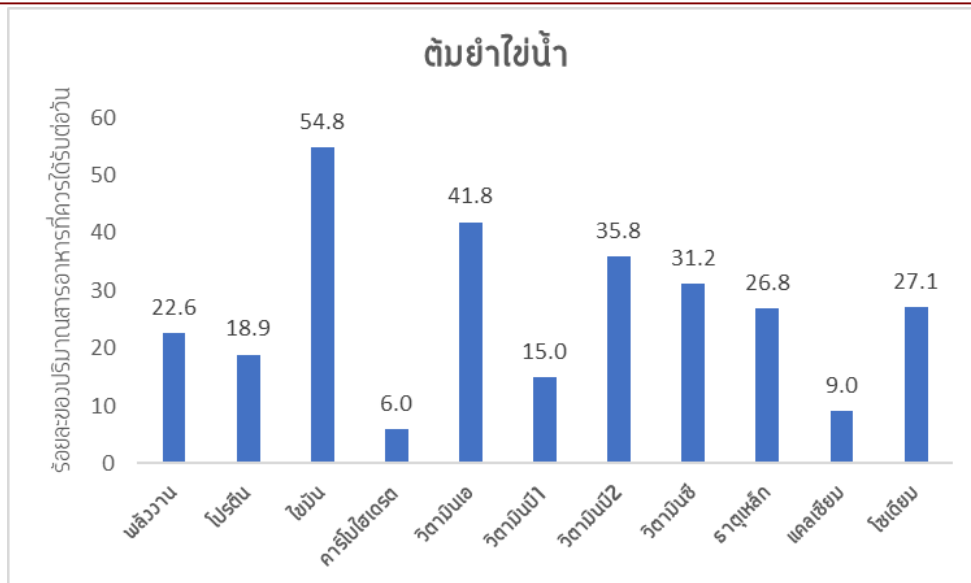
1. ตอกไข่ไก่ใส่ชามผสม ปรงรสด้วยซอสปรงรสผาเขียว แล้วตั้งกระทะ เปิดไฟกลาง ใส่น้ำมัน เทส่วนผสมไข่ไก่ที่ไว้ลงไปทอดจนเหลืองสุก จากนั้นหั่นไข่เป็นชิ้นๆ สี่เหลี่ยม ขนาดพอดีคำ
 2. ตั้งหม้อใส่น้ำเปล่าลงไป เปิดไฟกลาง ทูบรากผักชี ข่า ตะไคร้และใบมะกรูดใส่ลงในหม้อ ต้มจนเดือด
 3. ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล เกลือ ใส่หอมใหญ่และ มะเขือเทศ ต้มจนสุก
 4. ปิดแก๊สเติมน้ำมะนาว คนให้เข้ากัน เติมน้ำที่หั่นเป็นชิ้นๆ ลงไป ตักใส่จานเสิร์ฟ
- *หมายเหตุ สามารถเพิ่มผักที่มีโดยหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ไปในส่วนผสมได้เพื่อให้เด็กได้คุ้นเคยกับการรับประทานผัก

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต
236.9	7.4	19.2	8.7
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม

- | | | | | | |
|---------------|-------|------------------|---------------|-------|-----------|
| • ไยอาหาร | 1.7 | กรัม | • เหล็ก | 1.3 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินบี 1 | 0.07 | มิลลิกรัม | • แคลเซียม | 45.2 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินบี 2 | 0.2 | มิลลิกรัม | • โคเลสเตอรอล | 195.8 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินซี | 7.8 | มิลลิกรัม | • โซเดียม | 542.3 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินเอ | 125.5 | ไมโครกรัมเรตินอล | | | |

ปริมาณสารอาหารที่ได้รับเมื่อเทียบกับปริมาณที่แนะนำต่อวันสำหรับเด็ก 1-3 ปี



ไข่ตุ๋น



ส่วนผสม

1. ไข่ไก่ เบอร์ 2	1	ฟอง
2. แครอทหั่นเต๋า	1	ช้อนโต๊ะ
3. ต้นหอม	½	ช้อนชา
4. บล็อกโคลี่	1	ช้อนชา
5. ซอสปรุงรสฝาเขียว	½	ช้อนชา
6. น้ำเปล่า	4	ช้อนโต๊ะ

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ 5 บาท





วิธีทำ

1. ตอกไข่ลงชามผสม ตีไข่คนให้เข้ากัน
2. ปรงรสด้วยซอสปรงรสผาเขียว จากนั้นเติมน้ำเปล่า แครอทและคนให้เข้ากัน
3. นำไข่ไปนึ่งเป็นเวลา 10 นาที โดยใช้ไฟปานกลาง

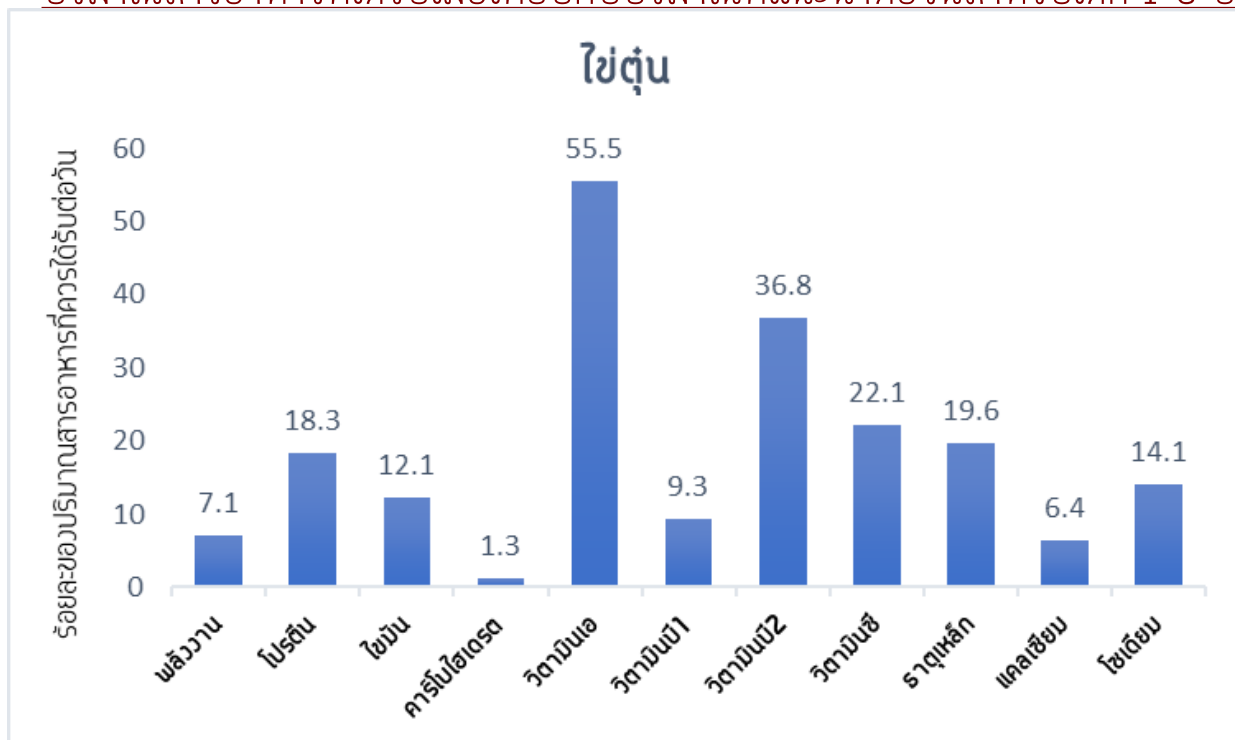
*หมายเหตุ : บล๊อคโคลี่สามารถเปลี่ยนเป็นผักโขม หรือตำลึงได้

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน 74.3 กิโลแคลอรี	โปรตีน 7.2 กรัม	ไขมัน 4.3 กรัม	คาร์โบไฮเดรต 1.8 กรัม
-------------------------------	-----------------------	----------------------	-----------------------------

- | | | | | | |
|---------------|-------|------------------|---------------|-------|-----------|
| • โยอาหาร | 0.5 | กรัม | • เหล็ก | 0.9 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินบี 1 | 0.04 | มิลลิกรัม | • แคลเซียม | 31.8 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินบี 2 | 0.2 | มิลลิกรัม | • โคเลสเตอรอล | 195.8 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินซี | 5.5 | มิลลิกรัม | • โซเดียม | 381.6 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินเอ | 166.5 | ไมโครกรัมเรตินอล | | | |

ปริมาณสารอาหารที่ได้รับเมื่อเทียบกับปริมาณที่แนะนำต่อวันสำหรับเด็ก 1-3 ปี



แกงจืดไข่น้ำ



ส่วนผสม

1. ไข่ไก่ เบอร์ 2	1	ฟอง
2. ไข่ล้น	2	ซอญโต้ะ
3. พริกไทย	¼	ซอญซา
4. ผักกาดขาว	1	ทัพพี
5. แครอท	½	ซอญโต้ะ
6. ต้นหอม	1	ซอญซา
7. ผักชี	¼	ซอญซา
8. รากผักชี	¼	ซอญซา
9. กระเทียม	¼	ซอญซา
10. น้ำตาลทราย	¼	ซอญซา
11. ซอสหอยนางรม	¼	ซอญซา
12. น้ำมันพืช	1	ซอญซา
13. น้ำเปล่า	2	ถ้วยเล็ก
14. ซอสปรุงรสฝาเขียว	1	ซอญซา

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ 13 บาท





วิธีทำ

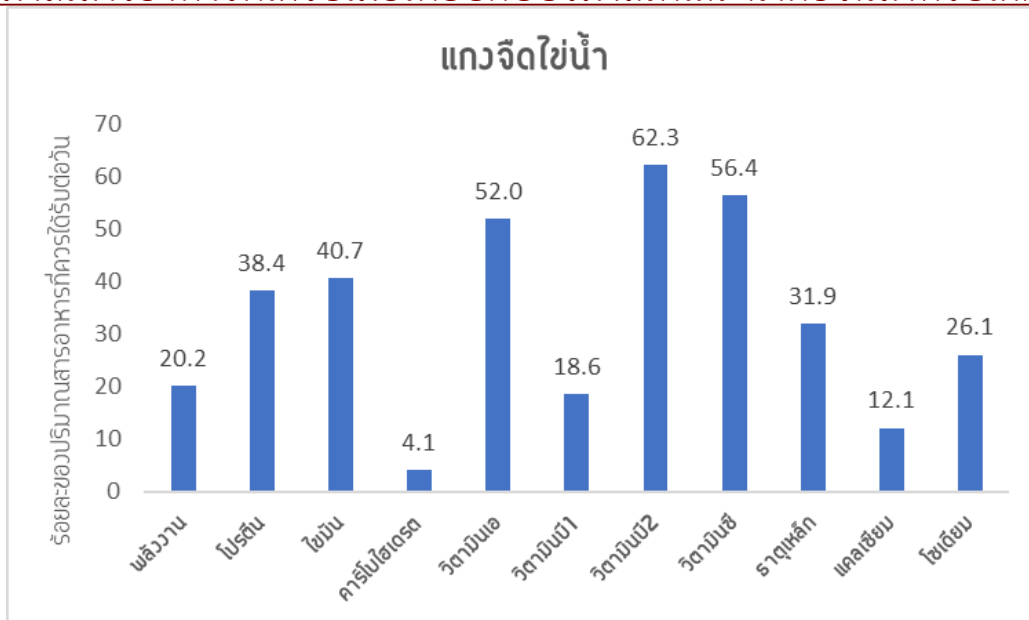
1. นำไก่สับมาหมักด้วยพริกไทย ซอสหอยนางรม ซอสปรุงรสฝาเขียว ¼ ช้อนชา คลุกเคล้าให้เข้ากัน หมักทิ้งไว้ประมาณ 2 นาที
2. ตอกไข่ไก่ใส่ชามผสม ปรุงรสด้วยซอสปรุงรสฝาเขียว ½ ช้อนชา
3. ตั้งกระทะ เปิดไฟกลาง นำไข่ที่เตรียมไว้ ลงไปทอดจนเหลืองสุก จากนั้นหั่นไข่เป็นชิ้นๆ พักไว้
4. ตั้งหม้อใส่น้ำเปล่าลงไป ต้มน้ำจนเดือด ใส่รากผักชีทุบหยาบ
5. ปั่นไก่สับที่หมักไว้เป็นก้อนกลม ตามด้วยใส่แครอท ลงในหม้อ
6. ปรุงรสด้วยซอสปรุงรสฝาเขียว น้ำตาลทราย คนให้เข้ากัน
7. ใส่ผักกาดขาวต้มจนสุก ตามด้วยไข่เจียวที่เตรียมไว้ลงไปในหม้อ
8. ตักใส่จานเสิร์ฟ พร้อมรับประทาน

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน 212 กิโลแคลอรี	โปรตีน 15.1 กรัม	ไขมัน 14.3 กรัม	คาร์โบไฮเดรต 5.9 กรัม
------------------------------	------------------------	-----------------------	-----------------------------

• ไยอาหาร	1.6	กรัม	• เหล็ก	1.6	มิลลิกรัม
• วิตามินบี 1	0.09	มิลลิกรัม	• แคลเซียม	60.6	มิลลิกรัม
• วิตามินบี 2	0.3	มิลลิกรัม	• โคเลสเตอรอล	228.2	มิลลิกรัม
• วิตามินซี	14.1	มิลลิกรัม	• โซเดียม	521.1	มิลลิกรัม
• วิตามินเอ	156.1	ไมโครกรัมเรตินอล			

ปริมาณสารอาหารที่ได้รับเมื่อเทียบกับปริมาณที่แนะนำต่อวันสำหรับเด็ก 1-3 ปี



ยำไข่ต้ม



ส่วนผสม

1.	ไข่ไก่ เบอร์ 2	1	ฟอง
2.	หอมแดง	1+½	ช้อนชา
3.	ผักชีหั่น	¼	ช้อนชา
4.	น้ำปลา	½	ช้อนชา
5.	น้ำตาลทราย	½	ช้อนชา
6.	น้ำมะนาว	½	ช้อนชา

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ 6 บาท





วิธีทำ

1. ผสมน้ำปลา น้ำมะนาว และน้ำตาล คนให้เข้ากัน ใส่หอมแดง คลุกเคล้าให้เข้ากัน
2. ตั้งหม้อ ใส่น้ำเปล่าลงไป เปิดไฟกลาง ต้มน้ำจนเดือด จากนั้นนำไข่ไก่ลงไปต้มในน้ำเป็นเวลา 10 นาที
3. ผ่าไข่ออกเป็น 2 ซีก นำน้ำยำที่เตรียมไว้ราดให้ทั่วไข่
4. โรยหน้าด้วยหอมผักชี

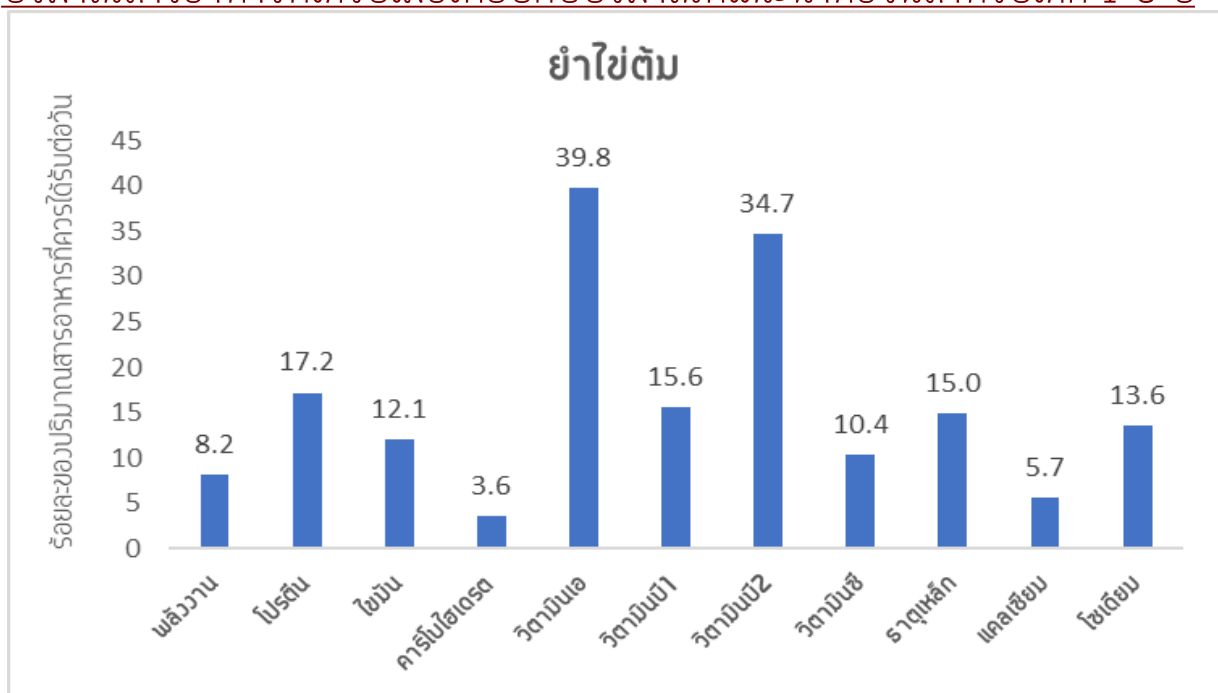
* หมายเหตุ สามารถเพิ่มผักที่มีโดยหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ไปในส่วนผสมได้ เพื่อให้เด็กได้คุ้นเคยกับการรับประทานผัก

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต
85.7	6.8	4.2	5.1
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม

- | | | | | | |
|---------------|-------|------------------|---------------|-------|-----------|
| • ไยอาหาร | 0.2 | กรัม | • เหล็ก | 0.7 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินบี 1 | 0.07 | มิลลิกรัม | • แคลเซียม | 28.3 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินบี 2 | 0.2 | มิลลิกรัม | • โคเลสเตอรอล | 195.8 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินซี | 2.6 | มิลลิกรัม | • โซเดียม | 217.9 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินเอ | 119.3 | ไมโครกรัมเรตินอล | | | |

ปริมาณสารอาหารที่ได้รับเมื่อเทียบกับปริมาณที่แนะนำต่อวันสำหรับเด็ก 1-3 ปี



ลาบไข่



ส่วนผสม

1. ไข่ไก่ เบอร์ 2	1	ฟอง
2. ข้าวคั่ว	1	ช้อนชา
3. หอมแดงซอย	½	ช้อนโต๊ะ
4. ต้นหอมซอย	1	ช้อนโต๊ะ
5. ผักชีฝรั่งซอย	½	ช้อนชา
6. น้ำมันมะนาว	1	ช้อนชา
7. น้ำตาลทราย	½	ช้อนชา
8. น้ำมันพืช	1	ช้อนชา
9. น้ำปลา	1	ช้อนชา
10. น้ำเปล่า	1	ช้อนโต๊ะ

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ 10 บาท





วิธีทำ

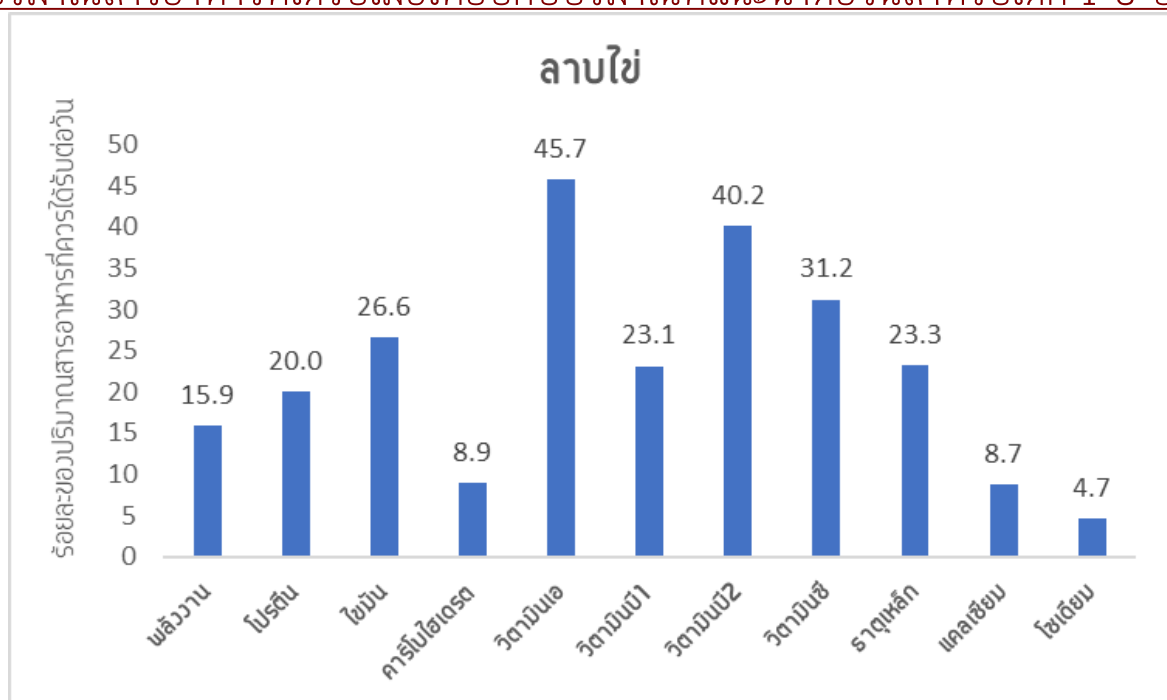
1. ตั้งกระทะ เปิดไฟกลาง ใส่น้ำมันลงไป
2. ตอกไข่ไก่ลงในกระทะและน้ำเปล่าลงไป จากนั้นคนจนไข่สุก
3. นำน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลทราย ข้าวคั่ว ใสลงไป ในซามผสม คนให้เข้ากัน จากนั้นนำไข่คนที่เตรียมไว้ใส่ลงไป ตามด้วยหอมแดง ผักชีฝรั่ง ต้นหอม คลุกเคล้าให้เข้ากัน
4. จัดใส่จานเสิร์ฟ พร้อมรับประทาน

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน 166.8 กิโลแคลอรี	โปรตีน 6.6 กรัม	ไขมัน 9.3 กรัม	คาร์โบไฮเดรต 12.8 กรัม
--------------------------------	-----------------------	----------------------	------------------------------

- | | | | | | |
|---------------|-------|------------------|---------------|-------|-----------|
| • ไยอาหาร | 1.4 | กรัม | • เหล็ก | 1.16 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินบี 1 | 0.1 | มิลลิกรัม | • แคลเซียม | 43.5 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินบี 2 | 0.2 | มิลลิกรัม | • โคเลสเตอรอล | 195.8 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินซี | 7.8 | มิลลิกรัม | • โซเดียม | 93.6 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินเอ | 137.2 | ไมโครกรัมเรตินอล | | | |

ปริมาณสารอาหารที่ได้รับเมื่อเทียบกับปริมาณที่แนะนำต่อวันสำหรับเด็ก 1-3 ปี



ข้าวผัดไข่



ส่วนผสม

1. ไข่ไก่ เบอร์ 2	1	ฟอง
2. ข้าวสวย	1	ทัพพี
3. ต้นหอมหั่น	1+½	ช้อนชา
4. แครอทหั่นเต๋า	1	ช้อนโต๊ะ
5. กระเทียมลับ	½	ช้อนชา
6. น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
7. ซอสปรุงรสฝาเขียว	1+½	ช้อนชา
8. น้ำมันพืช	1	ช้อนชา

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ 11 บาท





วิธีทำ

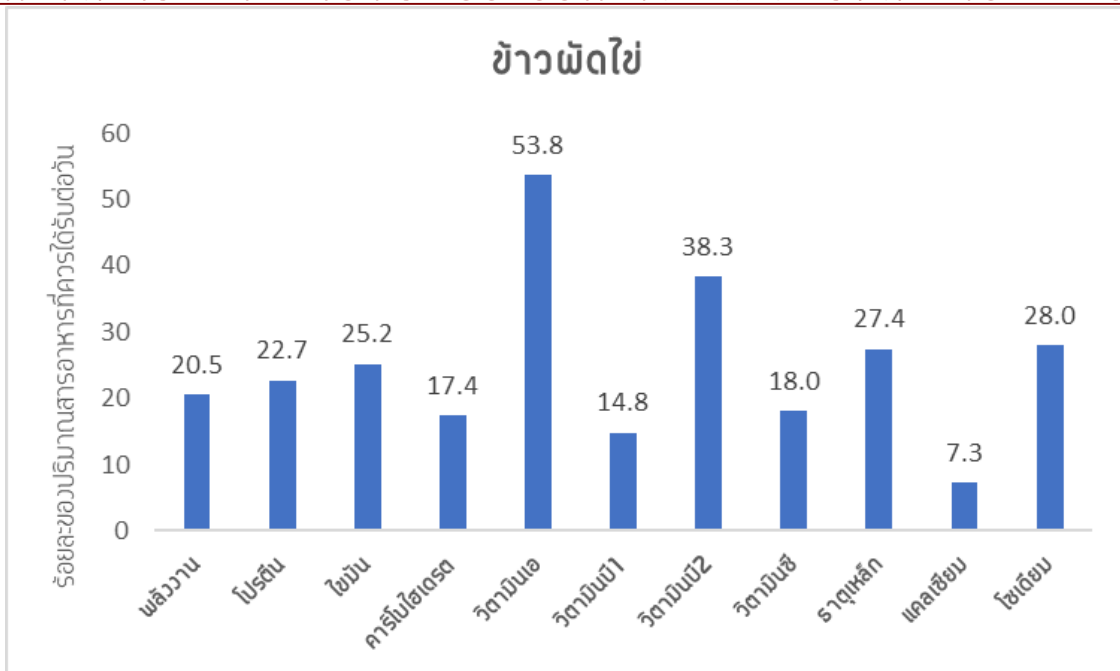
1. ตั้งกระทะ เปิดไฟกลาง ใส่น้ำมันลงไป จากนั้นใส่กระเทียมลงไปเจียวจนเหลืองหอม
 2. ตอกไข่ใส่กระทะลงผัด ตามด้วยแครอทหั่นเต๋าชิ้นเล็กๆ ผัดให้เข้ากันจนแครอทสุกนุ่ม และใส่ไข่ขาวสวกลงไป
 3. ปรงรสด้วยซอสปรุงรสฝาเขียว และน้ำตาลทรายผัดให้เข้ากันโดยใช้ไฟแรง
 4. โรยต้นหอม ผัดต่อเล็กน้อยให้เข้ากันจัดใส่จานเสิร์ฟ โรยหน้าด้วยต้นหอมผักชี
- *หมายเหตุ สามารถเพิ่มผักที่มีโดยหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ไปในส่วนผสมได้เพื่อให้เด็กได้คุ้นเคยกับการรับประทานผัก

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน 215.5 กิโลแคลอรี	โปรตีน 8.9 กรัม	ไขมัน 8.8 กรัม	คาร์โบไฮเดรต 25.1 กรัม
--------------------------------	-----------------------	----------------------	------------------------------

• ไยอาหาร	0.7	กรัม	• เหล็ก	1.4	มิลลิกรัม
• วิตามินบี 1	0.07	มิลลิกรัม	• แคลเซียม	36.3	มิลลิกรัม
• วิตามินบี 2	0.2	มิลลิกรัม	• โคเลสเตอรอล	209.6	มิลลิกรัม
• วิตามินซี	0.1	มิลลิกรัม	• โซเดียม	559.9	มิลลิกรัม
• วิตามินเอ	161.2	ไมโครกรัมเรตินอล			

ปริมาณสารอาหารที่ได้รับเมื่อเทียบกับปริมาณที่แนะนำต่อวันสำหรับเด็ก 1-3 ปี



มาม่าผัดไข่



ส่วนผสม

1.	ไข่ไก่ เบอร์ 2	1	ฟอง
2.	มาม่า	½	ซอง
3.	ผักกาด	1	ทัพพี
4.	แครอท	1	ชิ้น
5.	กระเทียมลึบ	½	ชิ้น
6.	น้ำมันพืช	1	ชิ้น
7.	ซอสปรุงรสฝาเขียว	1	ชิ้น
8.	ซอสหอยนางรม	1	ชิ้น
9.	น้ำตาลทราย	1	ชิ้น

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ 10 บาท





วิธีทำ

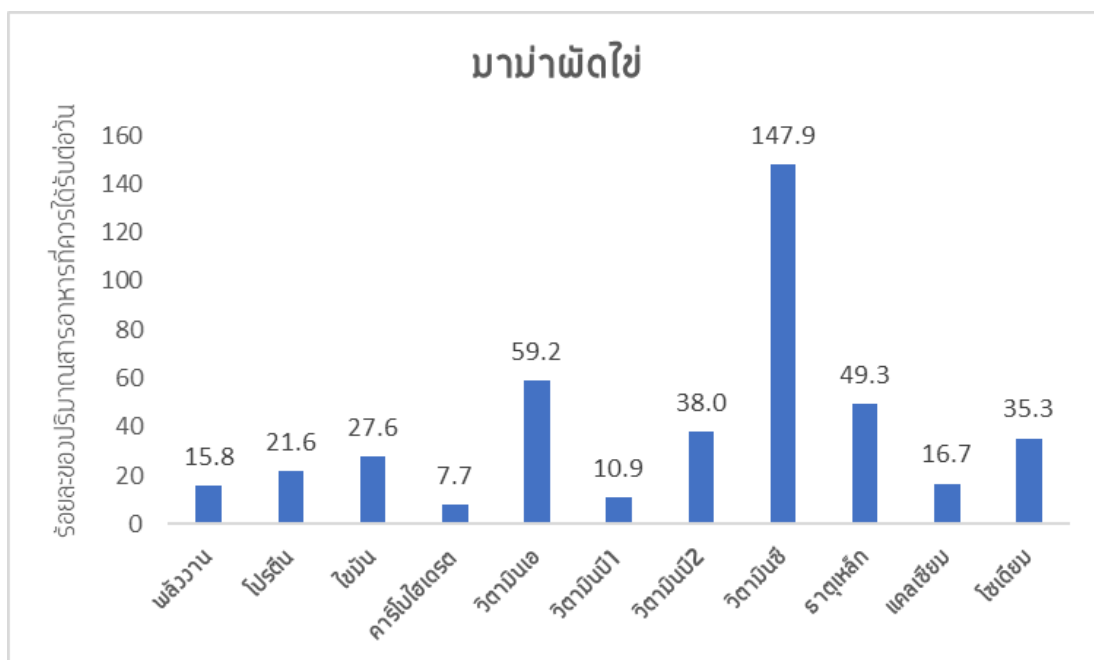
1. นำเส้นมามา และแครอทไปลวกในน้ำร้อน 2 นาทีแล้วพักไว้
2. ตั้งกระทะเปิดไฟแรง ใส่น้ำมัน รอจนน้ำมันร้อน ใส่กระเทียม เจียวกระเทียมจนหอม
3. ตอกไข่ไก่ใส่กระทะ ใส่เส้นมามา ผัดให้เข้ากัน จากนั้นใส่ผักกาดและแครอทลงไป
4. ปรับรสผัดมามาด้วย ซอสปรุงรส ซอสน้ำมันหอยและใส่น้ำตาลทราย ผัดเร็ว ๆ ให้ส่วนผสมเข้ากัน ปิดไฟ
5. จัดใส่จานเสิร์ฟ พร้อมรับประทาน

คุณค่าทางโภชนาการ

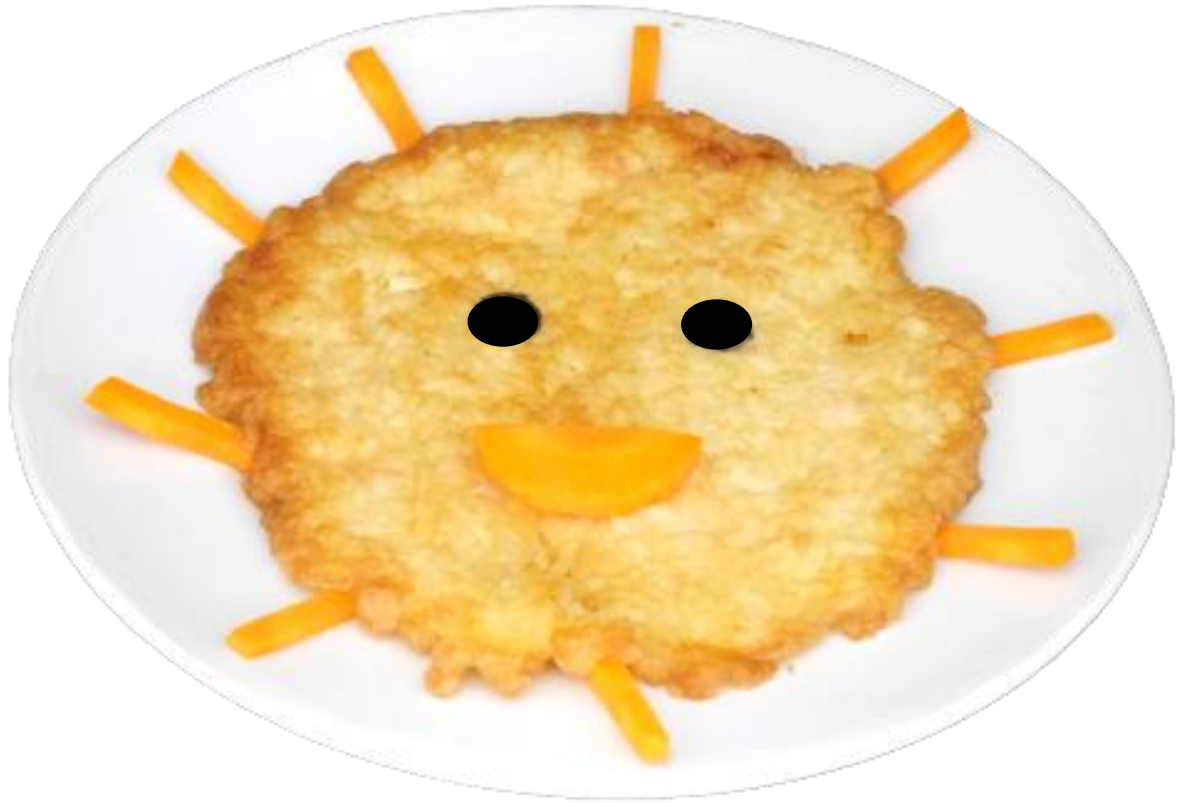
พลังงาน 165.5 กิโลแคลอรี	โปรตีน 8.5 กรัม	ไขมัน 9.6 กรัม	คาร์โบไฮเดรต 11.2 กรัม
--------------------------------	-----------------------	----------------------	------------------------------

- ไยอาหาร 1.07 กรัม
- วิตามินบี 1 0.05 มิลลิกรัม
- วิตามินบี 2 0.2 มิลลิกรัม
- วิตามินซี 36.9 มิลลิกรัม
- วิตามินเอ 177.7 ไมโครกรัมเรตินอล
- เหล็ก 2.5 มิลลิกรัม
- แคลเซียม 83.5 มิลลิกรัม
- โคเลสเตอรอล 195.9 มิลลิกรัม
- โซเดียม 705.4 มิลลิกรัม

ปริมาณสารอาหารที่ได้รับเมื่อเทียบกับปริมาณที่แนะนำต่อวันสำหรับเด็ก 1-3 ปี



ไข่เจียวพระอาทิตย์



ส่วนผสม

- | | | | |
|----|----------------|---|--------|
| 1. | ไข่ไก่ เบอร์ 2 | 1 | ฟอง |
| 2. | ข้าวสวย | 1 | ทัพพี |
| 3. | น้ำปลา | 1 | ช้อนชา |
| 4. | น้ำมันพืช | 2 | ช้อนชา |

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ 9 บาท





วิธีทำ

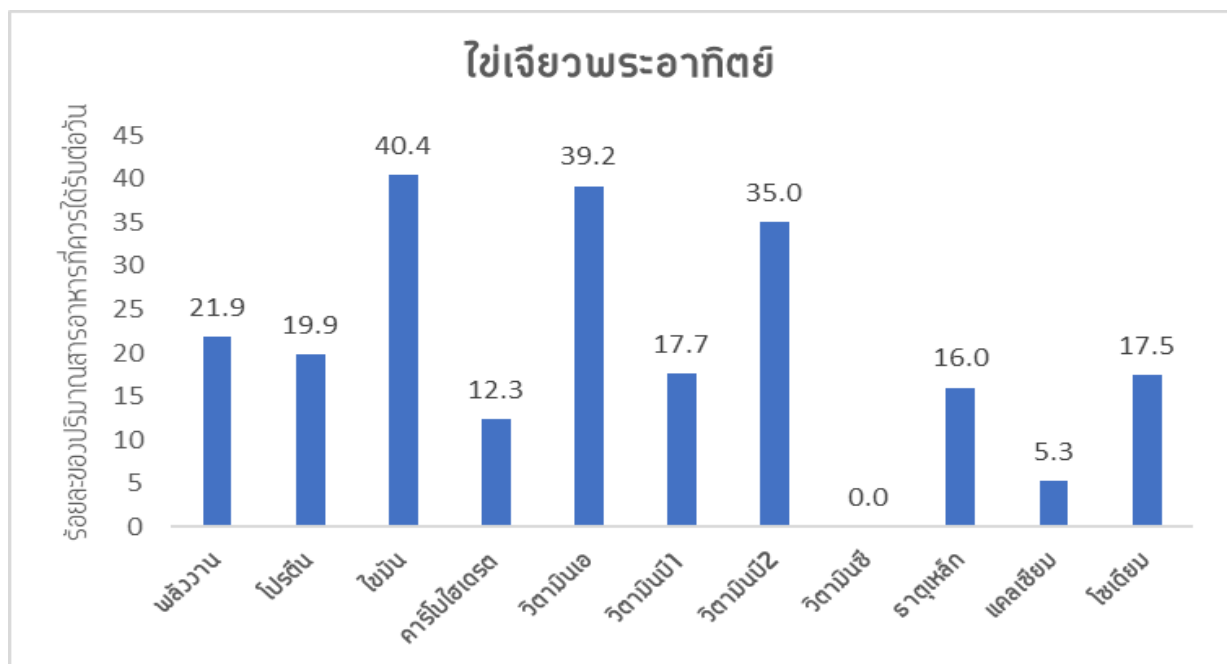
1. ตอกไข่ไก่ลงในชามผสม ตีไข่ขาวและไข่แดงให้เข้ากัน จากนั้นใส่ข้าวสวย 1 ทัพพี คนให้ส่วนผสมเข้ากัน ปรงรสด้วยน้ำปลา
 2. ตั้งกระทะ เปิดไฟกลาง ใส่น้ำมัน รอจนน้ำมันร้อน
 3. นำไข่ที่เตรียมไว้ ลงทอดจนเหลืองสุกทั้ง 2 ด้าน
 4. จัดใส่จานเสิร์ฟ พร้อมรับประทาน
- * หมายเหตุ สามารถเพิ่มผักที่มีโดยหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ไปในส่วนผสมได้ เพื่อให้เด็กได้คุ้นเคยกับการรับประทานผัก

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน 229.7 กิโลแคลอรี	โปรตีน 7.8 กรัม	ไขมัน 14.1 กรัม	คาร์โบไฮเดรต 17.8 กรัม
--------------------------------	-----------------------	-----------------------	------------------------------

- | | | | | | |
|---------------|-------|------------------|----------------|-------|-----------|
| • ไยอาหาร | 0.1 | กรัม | • เหล็ก | 0.8 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินบี 1 | 0.08 | มิลลิกรัม | • แคลเซียม | 26.7 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินบี 2 | 0.2 | มิลลิกรัม | • โคลเลสเตอรอล | 195.8 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินซี | 0 | มิลลิกรัม | • โซเดียม | 349.4 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินเอ | 117.5 | ไมโครกรัมเรตินอล | | | |

ปริมาณสารอาหารที่ได้รับเมื่อเทียบกับปริมาณที่แนะนำต่อวันสำหรับเด็ก 1-3 ปี



ขนมปังชุบไข่



ส่วนผสม

- | | | | |
|----|----------------|---|----------|
| 1. | ไข่ไก่ เบอร์ 2 | 1 | ฟอง |
| 2. | ขนมปังแผ่น | 1 | แผ่น |
| 3. | นมจืดขวดเล็ก | 2 | ช้อนชา |
| 4. | น้ำมันพืช | 1 | ช้อนโต๊ะ |

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ 8 บาท





วิธีทำ

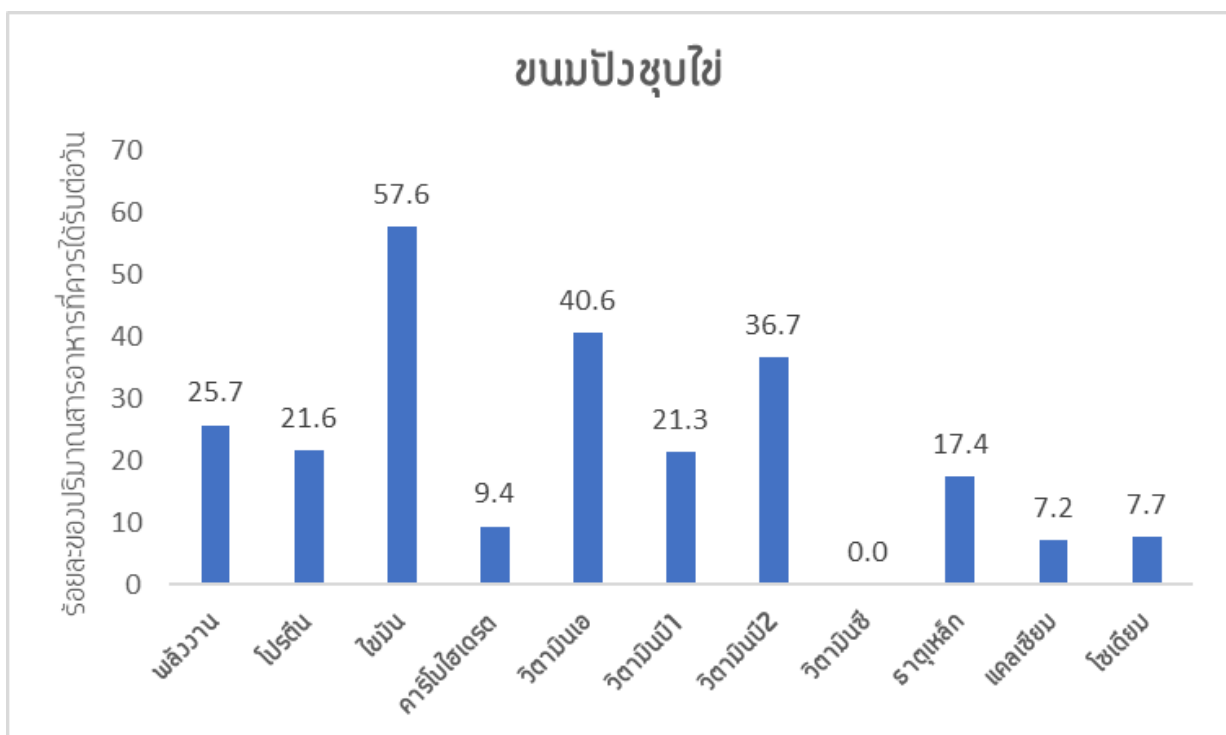
1. นำขนมปังมาหั่นเป็นชิ้น ๆ ขนาดพอคำ
2. ตอกไข่ไก่ใส่ชามผสม ใส่นมจืด คนให้เข้ากัน
3. ตั้งกระทะ เปิดไฟกลาง ใส่น้ำมันลงไป รอจนน้ำมันร้อน
4. นำขนมปังชุบไข่พอชุ่ม ลงไปทอดในกระทะจนเหลืองสุกทั้ง 2 ด้าน
5. จัดใส่จานเสิร์ฟ ทานคู่กับนมข้นหวาน/แยม/ซอสช็อคโกแลต

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน 269.9 กิโลแคลอรี	โปรตีน 8.5 กรัม	ไขมัน 20.2 กรัม	คาร์โบไฮเดรต 13.6 กรัม
--------------------------------	-----------------------	-----------------------	------------------------------

- โยอาหาร 0.5 กรัม
- วิตามินบี 1 0.1 มิลลิกรัม
- วิตามินบี 2 0.2 มิลลิกรัม
- วิตามินซี 0 มิลลิกรัม
- วิตามินเอ 121.8 ไมโครกรัมเรตินอล
- เหล็ก 0.9 มิลลิกรัม
- แคลเซียม 35.8 มิลลิกรัม
- โคลเลสเตอรอล 197.1 มิลลิกรัม
- โซเดียม 154.5 มิลลิกรัม

ปริมาณสารอาหารที่ได้รับเมื่อเทียบกับปริมาณที่แนะนำต่อวันสำหรับเด็ก 1-3 ปี



ไข่ยัดไส้



ส่วนผสม

1. ไข่ไก่ เบอร์ 2	1	ฟอง
2. ไข่ลึบ	2	ช้อนโต๊ะ
3. ต้นหอมหั่น	1	ช้อนชา
4. แครอทหั่นเต๋า	1	ช้อนโต๊ะ
5. ข้าวโพดอ่อน	1	ช้อนโต๊ะ
6. หอมใหญ่	1	ช้อนโต๊ะ
7. มะเขือเทศ	1	ช้อนโต๊ะ
8. ซอสมะเขือเทศ	2	ช้อนโต๊ะ
9. ซอสหอยนางรม	1	ช้อนชา
10. น้ำตาลทราย	½	ช้อนชา
11. ซอสปรุงรสฝาเขียว	¼	ช้อนชา
12. น้ำปลา	¼	ช้อนชา
13. น้ำมันพืช	1	ช้อนชา

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ 11 บาท





วิธีทำ

1. ตั้งกระทะ เปิดไฟกลาง ใส่น้ำมัน รอน้ำมันร้อน ใส่หอมใหญ่ผัดจนหอม
2. ใส่ไก่สับลงไป ผัดจนไก่สุกตามด้วยแครอท ข้าวโพดอ่อน มะเขือเทศ
3. ปรงรสด้วย ซอสมะเขือเทศ ซอสหอยนางรม ซอสปรุงรสฝาเขียว 1 กรัม น้ำตาล ผัดให้เข้ากัน จนผักสุกนุ่ม ตักขึ้นพักไว้
4. ตอกไข่ไก่ใส่ชามผสม ปรงรสด้วยซอสปรุงรสฝาเขียว ตีไข่ให้เข้ากัน
5. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใช้ไฟอ่อน กลิ้งให้น้ำมันเคลือบผิวกระทะจนทั่ว จากนั้นใส่ไข่ลงไป กลิ้งให้ไข่กระจายเป็นแผ่นบางๆ ทิ้งกระทะ
6. ตักไข่ที่ผัดไว้วางกลางแผ่นไข่ ห่อไข่ให้เป็นรูปสี่เหลี่ยม
7. จัดใส่จานเสิร์ฟ พร้อมรับประทาน

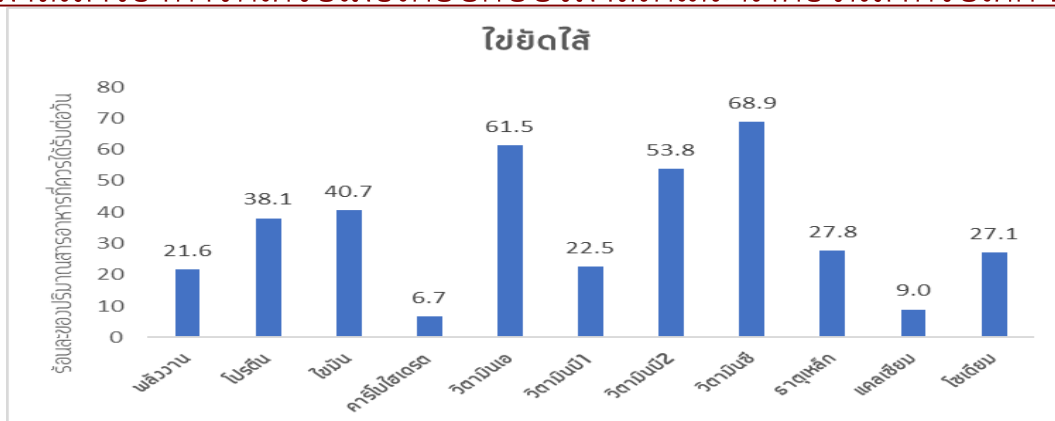
* หมายเหตุ สามารถเพิ่มผักที่มีโดยหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ไปในส่วนผสมได้ เพื่อให้เด็กได้คุ้นเคยกับการรับประทานผัก

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน 266.9 กิโลแคลอรี	โปรตีน 14.9 กรัม	ไขมัน 14.2 กรัม	0.7 13.6 กรัม
--------------------------------	------------------------	-----------------------	---------------------

- ไยอาหาร 1.4 กรัม
- เหล็ก 1.4 มิลลิกรัม
- วิตามินเอ 184.4 มิลลิกรัม
- แคลเซียม 44.9 มิลลิกรัม
- วิตามินบี 1 0.1 มิลลิกรัม
- โคเลสเตอรอล 228.2 มิลลิกรัม
- วิตามินบี 2 0.3 มิลลิกรัม
- โซเดียม 542.3 มิลลิกรัม
- วิตามินซี 17.2 โมโครกรัมกรดอินอล

ปริมาณสารอาหารที่ได้รับเมื่อเทียบกับปริมาณที่แนะนำต่อวันสำหรับเด็ก 1-3 ปี



ฟักทองผัดไข่



ส่วนผสม

1.	ไข่ไก่ เบอร์ 2	1	ฟอง
2.	ฟักทอง	1	ทัพพี
3.	ต้นหอมหั่น	1+½	ช้อนชา
4.	กระเทียมลับ	½	ช้อนชา
5.	น้ำตาลทราย	½	ช้อนชา
6.	น้ำปลา	½	ช้อนชา
7.	น้ำมันพืช	1	ช้อนชา
8.	น้ำเปล่า	¼	ถ้วยเล็ก

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ 9 บาท





วิธีทำ

1. ตั้งกระทะ เปิดไฟกลาง ใส่น้ำมัน รอให้น้ำมันร้อนใส่กระเทียมสับผัดให้เหลืองหอม
2. ใส่ผักทองผัดให้เข้ากัน จากนั้นเติมน้ำเปล่าลงไปผัด
3. ปรงรสด้วยซอสปรุงรสฝาเขียว และน้ำตาลทราย ตอกไข่ลงไปคนให้เข้ากัน ผัดจนไข่สุก
4. จัดใส่จานเสิร์ฟ พร้อมรับประทาน

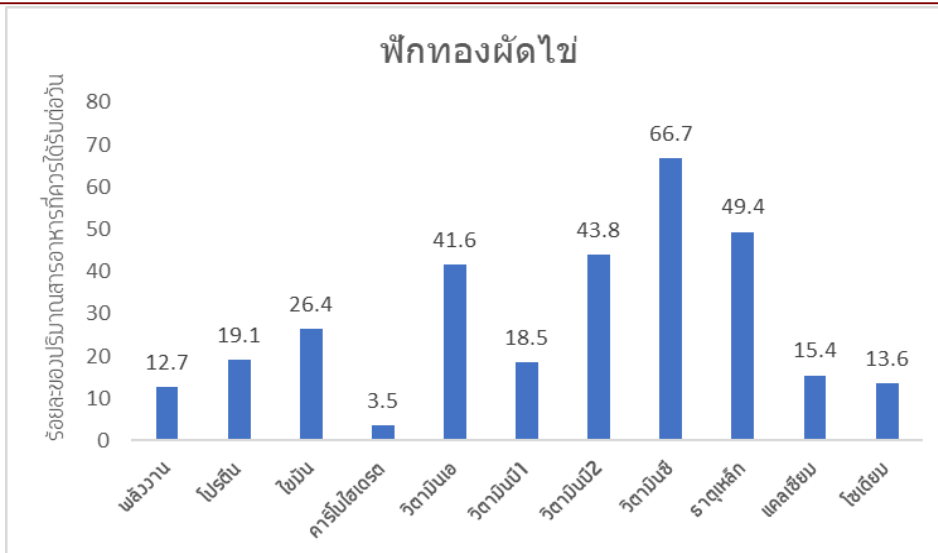
* หมายเหตุ เมนูนี้สามารถปรับเปลี่ยนผักเป็นอย่างอื่นได้ตามชอบ เช่น บวบ แตงกวา ตำลึง ผักหวาน โดยให้หั่นผักเป็นชิ้นเล็กๆ และ ผัดให้ผักสุกนิ่ม

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน 133.8 กิโลแคลอรี	โปรตีน 7.5 กรัม	ไขมัน 9.2 กรัม	0.7 5.11 กรัม
--------------------------------	-----------------------	----------------------	---------------------

- | | | | | | |
|---------------|-------|------------------|----------------|-------|-----------|
| • ไยอาหาร | 0.3 | กรัม | • เหล็ก | 2.5 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินบี 1 | 0.09 | มิลลิกรัม | • แคลเซียม | 77.1 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินบี 2 | 0.2 | มิลลิกรัม | • โคลเลสเตอรอล | 195.8 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินซี | 16.7 | มิลลิกรัม | • โซเดียม | 271.5 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินเอ | 124.9 | ไมโครกรัมเรตินอล | | | |

ปริมาณสารอาหารที่ได้รับเมื่อเทียบกับปริมาณที่แนะนำต่อวันสำหรับเด็ก 1-3 ปี



ไข่คน



ส่วนผสม

- | | | |
|---------------------|---|----------|
| 1. ไข่ไก่ เบอร์ 2 | 1 | ฟอง |
| 2. กระเทียมสับ | ½ | ช้อนชา |
| 3. มะเขือเทศ | ½ | ช้อนโต๊ะ |
| 4. ต้นหอม | ½ | ช้อนชา |
| 5. น้ำมันพืช | 1 | ช้อนชา |
| 6. น้ำตาลทราย | ½ | ช้อนชา |
| 7. ซอสปรุงรสฝาเขียว | ½ | ช้อนชา |

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ 6 บาท





วิธีทำ

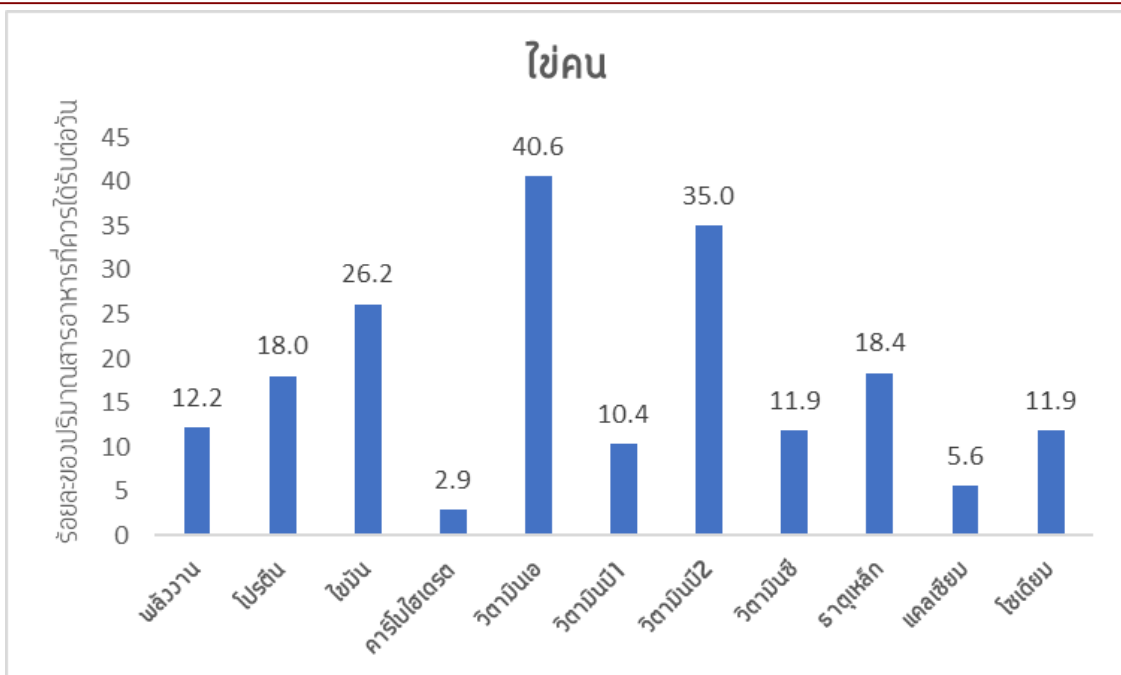
1. ตั้งกระทะ เปิดไฟกลาง ใส่น้ำมัน รอจนกว่าน้ำมัน ใส้กระเทียมลงไปผัดจนเหลืองหอม
2. ตอกไข่ไก่ใส่ลงไปนวมผสม รอให้ไข่ขาวสุกเล็กน้อย ใช้ตะหลิวขีไข่ให้ทั่ว
3. ปรงรสด้วย ซอสปรุงรส และน้ำตาลทราย ผัดให้ส่วนผสมเข้ากัน
4. ใส่มะเขือเทศตามลงไป ผัดจนมะเขือเทศสุกดี ใส้ต้นหอมและปิดเตาไฟ จัดใส่จานเสิร์ฟ พร้อมรับประทาน

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน 127.7 กิโลแคลอรี	โปรตีน 7.1 กรัม	ไขมัน 9.2 กรัม	0.7 4.2 กรัม
--------------------------------	-----------------------	----------------------	--------------------

- | | | | | | |
|---------------|-------|------------------|---------------|-------|-----------|
| • โยอาหาร | 0.3 | กรัม | • เหล็ก | 0.9 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินบี 1 | 0.05 | มิลลิกรัม | • แคลเซียม | 28.2 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินบี 2 | 0.2 | มิลลิกรัม | • โคเลสเตอรอล | 195.8 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินซี | 2.9 | มิลลิกรัม | • โซเดียม | 238.3 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินเอ | 121.7 | ไมโครกรัมเรตินอล | | | |

ปริมาณสารอาหารที่ได้รับเมื่อเทียบกับปริมาณที่แนะนำต่อวันสำหรับเด็ก 1-3 ปี



ผัดเปรี้ยวหวานไข่



ส่วนผสม

1. ไข่ไก่ เบอร์ 2	1	ฟอง
2. กระเทียมลับ	2	ช้อนชา
3. มะเขือเทศ	2	ช้อนโต๊ะ
4. หอมใหญ่	2	ช้อนโต๊ะ
5. ลับปะรด	2	ช้อนโต๊ะ
4. แดงกวา	2	ช้อนโต๊ะ
5. น้ำมันพืช	½	ช้อนชา
6. น้ำตาลทราย	½	ช้อนชา
8. ซอสมะเขือเทศ	1	ช้อนชา
7. ซอสปรุงรสฝาเขียว	½	ช้อนชา
8. น้ำเปล่า	2	ช้อนโต๊ะ

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ 16 บาท





วิธีทำ

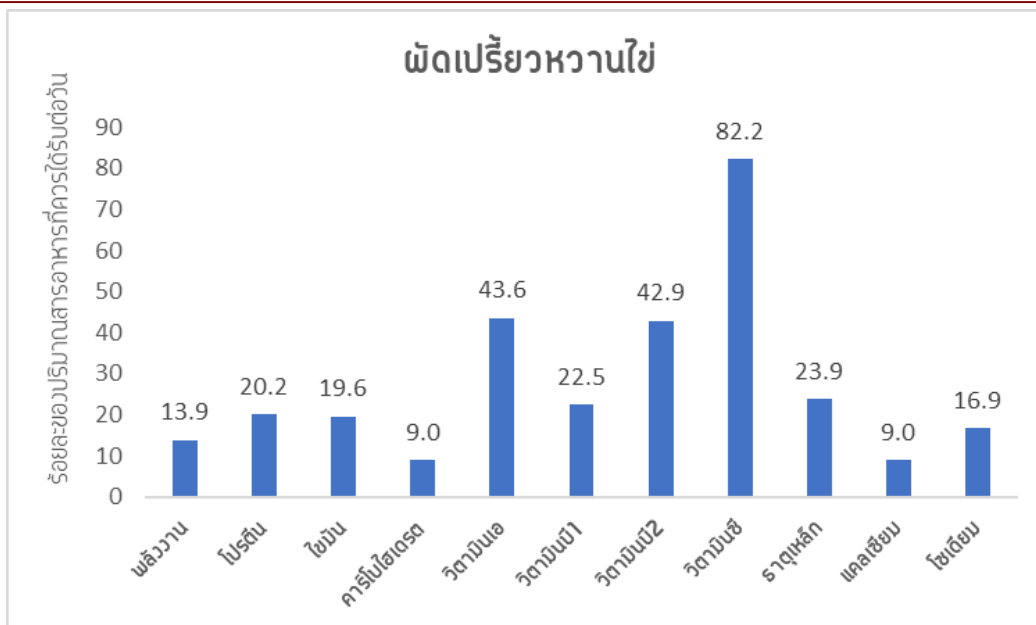
1. ตั้งหม้อใส่น้ำเปล่า เปิดไฟกลางต้มไข่ 10 นาที
2. ตั้งกระทะเปิดไฟกลาง ใส่น้ำมัน รอจนน้ำมันร้อน ใส่กระเทียม หอมใหญ่ลงไป ผัดจนหอม จากนั้นใส่แตงกวา สับปะรด และมะเขือเทศผัดต่อจนสุก
3. ปรงด้วยน้ำตาล ซอสปรุงรสฝาเขียว ซอสมะเขือเทศแล้วตามด้วยน้ำเปล่า ตั้งไฟจนส่วนผสมเดือด
4. ปอกไข่ที่ต้มไว้ หั่นชิ้นพอดีคำ จัดใส่จาน ราดด้วยผัดเปรี้ยวหวาน พร้อมรับประทาน

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน 145.6 กิโลแคลอรี	โปรตีน 7.9 กรัม	ไขมัน 6.9 กรัม	คาร์โบไฮเดรต1 3 กรัม
--------------------------------	-----------------------	----------------------	----------------------------

- | | | | | | |
|---------------|-------|------------------|---------------|-------|-----------|
| • ไยอาหาร | 1.7 | กรัม | • เหล็ก | 1.2 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินเอ | 130.8 | มิลลิกรัม | • แคลเซียม | 44.8 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินบี 1 | 0.1 | มิลลิกรัม | • โคเลสเตอรอล | 195.8 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินบี 2 | 0.2 | มิลลิกรัม | • โซเดียม | 337.6 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินซี | 20.6 | ไมโครกรัมเรตินอล | | | |

ปริมาณสารอาหารที่ได้รับเมื่อเทียบกับปริมาณที่แนะนำต่อวันสำหรับเด็ก 1-3 ปี



แซนวิชโรลไข่



ส่วนผสม

- | | | | |
|----|------------------|---|--------|
| 1. | ไข่ไก่ เบอร์ 2 | 1 | ฟอง |
| 2. | ขนมปังแผ่น | 1 | แผ่น |
| 3. | น้ำมันพืช | 1 | ช้อนชา |
| 4. | ซอสปรุงรสฝาเขียว | 1 | ช้อนชา |
| 5. | น้ำตาลทราย | 1 | ช้อนชา |

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ 10 บาท



วิธีทำ

1. ตอกไข่ไก่ลงในชามผสม ปรงรสด้วยซอสปรงรสผาเขียว และน้ำตาลทราย ตีไข่และเครื่องปรงให้เข้ากัน
2. ตั้งกระทะแล้วเปิดไฟอ่อนสุด ใส่น้ำมันลงไป รอจนน้ำมันเริ่มร้อน
3. เทไข่ลงไปแล้วกลอกเป็นแผ่นให้ทั่วกระทะ รอจนไข่สุก จากนั้นค่อยๆ ม้วนไข่จากด้านบนกระทะย้อนกลับเข้าหาตัว จากนั้นขยับขึ้นไปไว้ด้านบนของกระทะ เทไข่อีกชั้นลงไปแล้วรอกไข่เป็นแผ่นให้ทั่วกระทะเช่นเดิม โดยยกไข่ที่ม้วนไว้เมื่อครู่ขึ้น แล้วเอียงกระทะให้ไข่ที่ใส่ลงไปใหม่ไหลลงไปด้านล่าง จากนั้นรอจนไข่สุกค่อย ๆ ม้วนไข้ย้อนกลับเข้าหาตัวแล้วขยับขึ้นไปไว้ด้านบนของกระทะ ทำซ้ำเช่นเดิมจนส่วนผสมไข่หมด
4. นำไข่ที่ม้วนแล้วมาวางบนพลาสติกห่ออาหาร แล้วม้วนไข่อีกทีให้แน่น
5. ทำขนมปังให้แบนๆ วางไข่ม้วนหวานลงไป แล้วม้วนให้แน่นหรือจะม้วนด้วยเลื่อห่อซูชิอีกที
6. จัดใส่จานเสิร์ฟ พร้อมรับประทาน



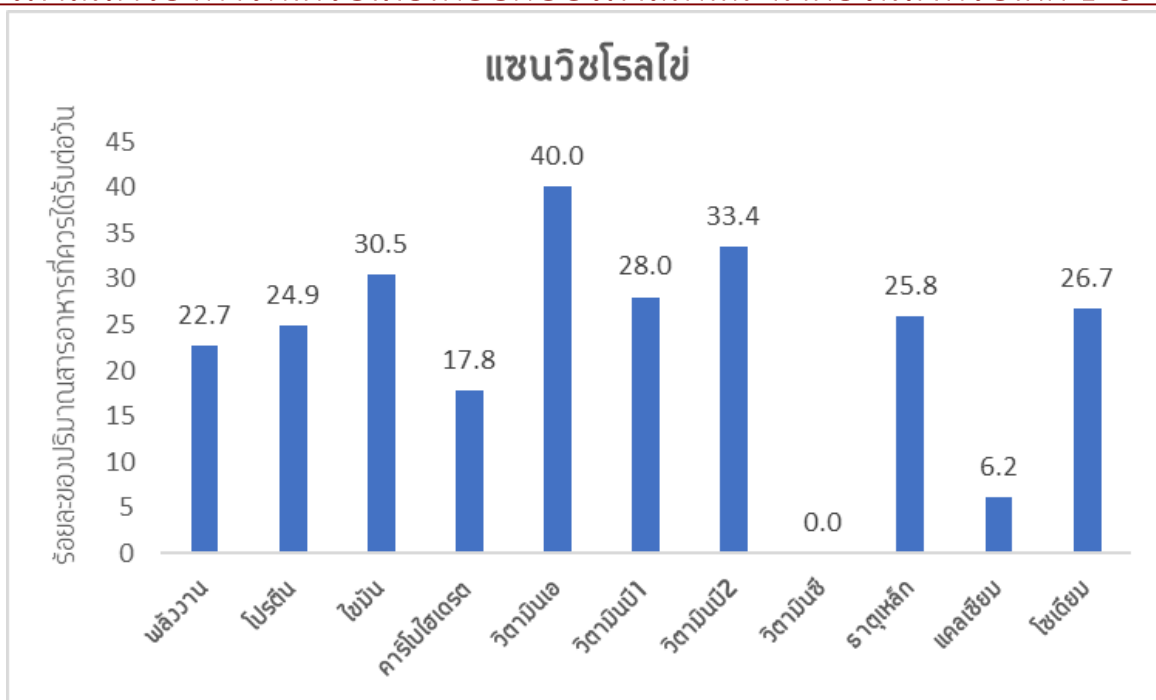


คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน 237.8 กิโลแคลอรี	โปรตีน 9.8 กรัม	ไขมัน 10.7 กรัม	คาร์โบไฮเดรต 25.7 กรัม
--------------------------------	-----------------------	-----------------------	------------------------------

- | | | | | | |
|---------------|-------|------------------|----------------|-------|-----------|
| • ไยอาหาร | 0.8 | กรัม | • เหล็ก | 1.3 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินบี 1 | 0.2 | มิลลิกรัม | • แคลเซียม | 30.8 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินบี 2 | 0.2 | มิลลิกรัม | • โคลเลสเตอรอล | 196.8 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินซี | 0 | มิลลิกรัม | • โซเดียม | 533.5 | มิลลิกรัม |
| • วิตามินเอ | 120.1 | ไมโครกรัมเรตินอล | | | |

ปริมาณสารอาหารที่ได้รับเมื่อเทียบกับปริมาณที่แนะนำต่อวันสำหรับเด็ก 1-3 ปี



ขนมจีบไข่



ส่วนผสม

1. ไข่ไก่ เบอร์ 2	1	ฟอง
2. ไก่สับ	1	ช้อนโต๊ะ
3. กุ้งสับ	1	ช้อนโต๊ะ
2. ขิงขูด	¼	ช้อนโต๊ะ
3. พริกไทย	¼	ช้อนชา
4. กระเทียมสับ	½	ช้อนชา
5. รากผักชี	½	ช้อนชา
6. พริกไทย	½	ช้อนชา
7. ซอสปรุงรสฝาเขียว	1	ช้อนชา
8. ซอสหอยนางรม	1	ช้อนชา
9. แป้งข้าวโพด	1	ช้อนชา

ต้นทุนวัตถุดิบต่อ 1 ที่เสิร์ฟ 18 บาท



วิธีทำ

1. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทยดำให้ละเอียด
2. นำไ้กลีบ กุ้งลั้บ ใส่ลงไปนในซามผสม ปรงรสด้วยซอสหอยนางรม ซอสปรุงรสผาเฮียว ตามด้วยแป้งข้าวโพด และสามเกลอ (รากผักชี กระเทียม พริกไทยดำ) ที่เตรียมไว้ ผสมให้เข้ากันอีกครั้ง
3. ตอกไข่ไก่ใส่ซามผสม ตีให้เข้ากัน นำไปกรองด้วยกระชอน
4. ตั้งกระทะ เปิดไฟอ่อน นำพิมพ์รู่ปวงกลมจุ่มน้ำมันพืช วางพิมพ์ลงในกระทะ รอให้พิมพ์ร้อน
5. เทไข่ไก่ที่เตรียมไว้ลงไปนในพิมพ์ประมาณ 2 ซอนโต๊ะ รอให้สุกค้อยพลิกกลับด้าน (ถ้าไม่มีพิมพ์สามารถทอดเป็นไข่เจียวแผ่นใหญ่บางๆ แล้วมาตัดแบ่งเป็นวงกลม
6. ทาไส้ขนมจีบลงบนแผ่นไข่บางๆ ใส่ไส้ตรงกลางเพิ่ม
7. จับจีบทีละมุมให้เป็นรูปดาว ตกแต่งด้วยแครอทหั่นเต๋าเล็ก
8. นำไปนึ่งด้วยไฟกลางประมาณ 12 นาที
9. จัดใส่จานเสิร์ฟ พร้อมรับประทาน

* หมายเหตุ สามารถเพิ่มผักในส่วนผสมเพื่อให้สีสัน และสร้างความคุ่นเคยกับการรับประทานผักให้เด็กได้





คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน
200.5
กิโลแคลอรี

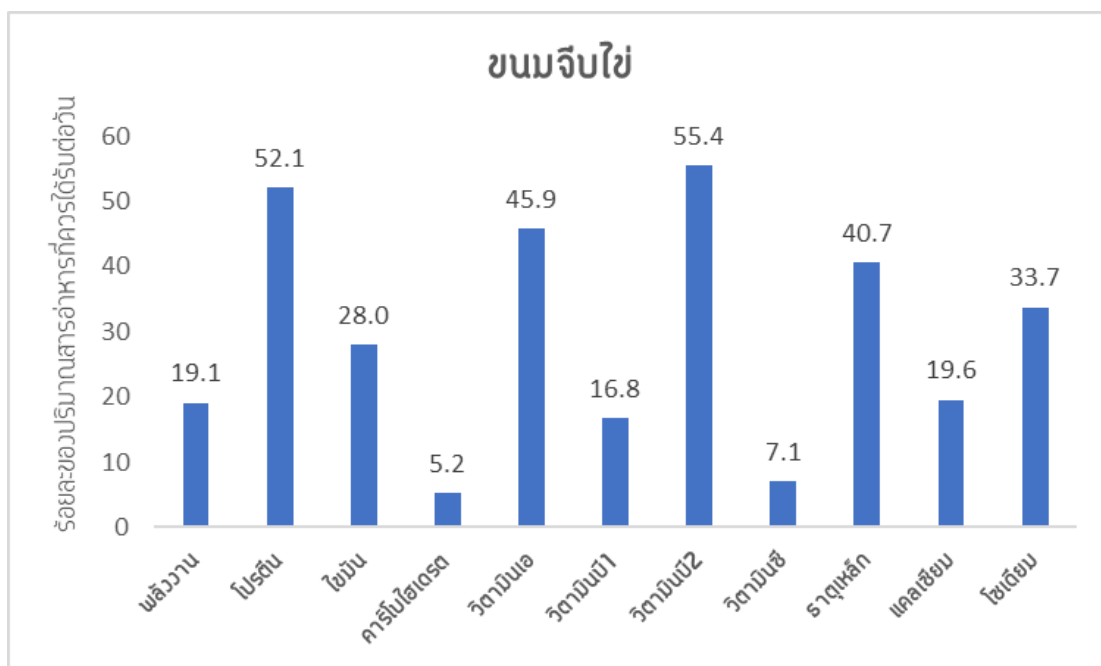
โปรตีน
20.5
กรัม

ไขมัน
9.8
กรัม

คาร์โบไฮเดรต
7.5
กรัม

- | | | | | | | | |
|---|-------------|-------|------------------|---|-------------|-------|-----------|
| • | ใยอาหาร | 0.3 | กรัม | • | เหล็ก | 2.0 | มิลลิกรัม |
| • | วิตามินบี 1 | 0.08 | มิลลิกรัม | • | แคลเซียม | 97.8 | มิลลิกรัม |
| • | วิตามินบี 2 | 0.3 | มิลลิกรัม | • | โคเลสเตอรอล | 303.0 | มิลลิกรัม |
| • | วิตามินซี | 1.8 | มิลลิกรัม | • | โซเดียม | 674.3 | มิลลิกรัม |
| • | วิตามินเอ | 137.6 | ไมโครกรัมเรตินอล | | | | |

ปริมาณสารอาหารที่ได้รับเมื่อเทียบกับปริมาณที่แนะนำต่อวันสำหรับเด็ก 1-3 ปี



บรรณานุกรม

- กองโภชนาการ. มปป. กินอย่างไร จึงจะพอดี. กระทรวงสาธารณสุข. นนทบุรี. 95 หน้า.
- กินไหน. 2563. [วิธีทำผัดมามาใส่ไข่หมูสับ อร่อยทำง่ายเมนูเด็ดประจำบ้าน](https://www.kinnaii.com). สืบค้นจาก : <https://www.kinnaii.com> [13 สิงหาคม 2565].
- กระปุก คูกิ่ง. 2564. 12 สูตรผัดเปรี้ยวหวาน กับข้าวหลากหลายแบบไทย ๆ . สืบค้นจาก : <https://cooking.kapook.com/view146966.html> [13 สิงหาคม 2565].
- กระปุก. ไข่ผำวนญี่ปุ่นผัดรวม เมนูไข่อร่อยนุ่มเพิ่มพลังสำหรับคุณหนู. สืบค้นจาก: <https://cooking.kapook.com/view150671.html> [12 สิงหาคม 2565].
- เซฟห้องแนน. 2562. ลาบไข่ Thai Spicy Omelette Salad. สืบค้นจาก : <http://www.foodtravel.tv> [13 สิงหาคม 2565].
- นุ่นโมโกะ. 2562. สูตรแซนวิชโรล อร่อยจนลูกปลื้มไปทั้งวัน. สืบค้นจาก : <https://www.parentson.com> [12 สิงหาคม 2565].
- นินา จอร์นนี่. 2564. ไข่ยัดไส้. สืบค้นจาก : <https://www.wongnai.com> [12 สิงหาคม 2565].
- บ้าน. 2563. วิธีทำ ขนมปังซูบไข่ทอด เมนูอาหารว่างสุดอร่อยกินได้อิ่มท้อง. สืบค้นจาก : <http://www.foundation-wyeth.org/archives/1848> [13 สิงหาคม 2565].
- ประไพศรี ศิริจักรวาล และ อุมภาพร สุทัศน์วรวิ. 2555. ข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี : การทบทวนและวิเคราะห์. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. กรุงเทพฯ 112 หน้า.
- หมี่เก๋. 2563. สูตรทำ ไข่คั่วแห้ง สูตรอาหาร เมนูไข่ทำง่าย อร่อยได้ทั้งครอบครัว. สืบค้นจาก : <https://food.trueid.net> [13 สิงหาคม 2565].
- หมี่เก๋. 2564. 20 สูตร ไข่ตุ๋น เนื้อเนียน เคี้ยว เคี้ยว เมนูไข่ ทำง่ายอร่อยมาก. สืบค้นจาก: <https://food.trueid.net/detail/pR6KqXgPXZnN> [12 สิงหาคม 2565].
- แม็กกี้. ข้าวผัดไข่. สืบค้นจาก:<https://food.trueid.net/detail/pR6KqXgPXZnN> [12 สิงหาคม 2565].
- วงใน คูกิ่ง. 2562. ไข่เจียววันเส้น. สืบค้นจาก : <https://www.wongnai.com> [13 สิงหาคม 2565]
- วงใน คูกิ่ง. 2562. ซูบไข่. สืบค้นจาก : <https://www.wongnai.com> [13 สิงหาคม 2565].
- วงใน. 2563. วิธีทำ “ไข่เจียวเต้าหู้ไข่” เมนูไข่ซ่อนไข่ นุ่มนิ่มทำง่าย อร่อยฟิน! สืบค้นจาก:<https://www.wongnai.com> [12 สิงหาคม 2565].
- วงใน. 2564. “แกงจืดไข่น้ำหมูสับ” เมนูไข่ทำง่าย อร่อยถูกใจทุกเพศทุกวัย. สืบค้นจาก: <https://www.wongnai.com> [12 สิงหาคม 2565].
- สร้างสรรค์เมนูไข่. 2561. ไข่ขบจับไข่. สืบค้นจาก : <https://www.youtube.com> [13 สิงหาคม 2565].
- ศิริพร ดันจ่อ ประภาศรี ภูวเสถียร อังคารศิริ ตี๋อ่วม และครรชิต จุดประสงค์. 2558. คุณค่าทางโภชนาการของไข่ที่นิยมบริโภคและผลของการประกอบอาหาร. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 23(4) หน้า 651-666.
- bowvy10. 2560. ไข่เจียวพระอาทิตย์. สืบค้นจาก : <https://th.openrice.com> [12 สิงหาคม 2565].
- Lek. 2554. ต้มยำไข่น้ำ. สืบค้นจาก : <http://www.foodtravel.tv/recipe.aspx?viewid=1156> [12 สิงหาคม 2565].
- Lucky Girl. 2564. ไข่เจียวปลากระป๋อง ทำง่าย อร่อยแบบบ้านๆ. สืบค้นจาก: <https://food.trueid.net/detail/XlyL4Z8EryL9> [12 สิงหาคม 2565].
- monkeytan. 2562. สูตร ไข่ต้มยางมะตูม ทำง่ายแต่ความอร่อยเหลือล้น. สืบค้นจาก: <https://food.mthai.com/food-recipe/131381.html> [12 สิงหาคม 2565].
- Newwnuengruethai. 2564. วิธีทำ “ผัดฟักทองใส่ไข่” เมนูอาหารคลีนง่าย ๆ ไม่จำเจ!. สืบค้นจาก:<https://www.wongnai.com> [12 สิงหาคม 2565].



โครงการ " การพัฒนาพื้นที่เชิงบูรณาการแบบร่วมมือเพื่อแก้ไขปัญหาความ
ยากจนแบบเบ็ดเสร็จและแม่นยำ: กรณีศึกษาพื้นที่จังหวัดปัตตานี"

ND@PSU ส่งมอบโอกาสการที่ดีสู่สังคม

