

8. ตุ่นซ็อกโกแลต พอละลาย ใส่เนยสด คนให้เข้ากันดี นำมาทาเปลือกแป้งพายด้านในให้ทั่ว
9. ตักไส้คัสตาร์ดครีม เกลี่ยให้ทั่ว เรียงกล้วยหอมใส่ด้านบนให้สวยงาม
10. ทาหน้ากล้วยหอมด้วยกลูเจล หรือเจลาตินให้ทั่ว
11. นำเข้าแช่ในตู้เย็นช่องธรรมดา จนกว่าจะเสิร์ฟ
12. เวลารับประทาน นำออกจากตู้เย็น ตัดใส่จานเสิร์ฟเย็นจะอร่อยน่ารับประทาน

หน้าเจลาติน

เจลาติน	1	ช้อนชา	น้ำร้อน	¼	ถ้วย
น้ำเย็น	¼	ถ้วย	กลั่นน้ำส้ม	¼	ช้อนชา

วิธีทำหน้าเจลาติน

ละลายเจลาติน กับน้ำร้อนในถ้วย ใส่น้ำเย็น กลั่นส้ม คนให้ละลายเข้ากันดี พักไว้ 10 นาที หรือพอให้เจลาตินอยู่ตัว ใช้แปรงจุ่มเจลาติน ทาหน้าพายกล้วยหอม

สารน่ารู้

พายกล้วยหอม เป็นพายชนิดเปลือกแป้งกรอบร่วน หวานมัน หอมซ็อกโกแลต คัสตาร์ดครีม และเนื้อกล้วยหอมที่สุกกำลังดี สำหรับกล้วยเมื่อหั่นแล้ววางเรียงให้ทาเจลาตินทันที เพราะหากทิ้งไว้นานกล้วยหอมจะมีสีดำถ้าไม่นำมารับประทาน ต้องเสิร์ฟพายกล้วยหอมแบบเย็นจึงจะอร่อย

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 6 เรื่องที่สอน มัฟฟินกล้วยหอมโยเกิร์ต โดยครู เกศยา ยงภูมิพุกธา

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และขั้นตอนการทำมัฟฟินกล้วยหอมโยเกิร์ต
2. ทำมัฟฟินกล้วยหอมโยเกิร์ตได้
3. นำไปใช้ ในชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. เตรียมส่วนผสมและอุปกรณ์ในการทำมัฟฟินกล้วยหอมโยเกิร์ต
2. ขั้นตอนการทำมัฟฟินกล้วยหอมโยเกิร์ต
3. การอบและการตกแต่ง

3. วัสดุ อุปกรณ์/หนังสือ/ที่ต้องเตรียม

ถั่วตวง ช้อนตวง พายยาง เตอบ ถาดอบ เครื่องผสมอาหาร

ส่วนผสม

แป้งเค้ก	250	กรัม	ผงฟู	1	ช้อนชา
โซดา	1	ช้อนชา	น้ำมันพืช	125	กรัม
น้ำตาลทราย	120	กรัม	เกลือป่น	1/2	ช้อนชา
โยเกิร์ต	2/3	ถ้วย	วานิลลา	1	ช้อนชา
กล้วยหอมหั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ	400	กรัม			

4. ลำดับขั้นสอน / ลำดับขั้นตอนการทำงาน

วิธีทำ

1. ร่อนแป้ง ผงฟู โซดา รวมกัน
2. คนน้ำตาลทรายกับ น้ำมัน พอให้น้ำตาลละลาย เติมกล้วยหอม คนจนเป็นเนื้อเดียวกัน
3. ใส่โยเกิร์ต กลิ่นวานิลลา ผสมให้เข้ากัน
4. ใส่แป้งที่ร่อนเตรียมไว้ คนให้เป็นเนื้อเดียวกัน พักไว้ 10 นาที
5. ตักส่วนผสมใส่กระทงกระดาษปาเนทโทน นำเข้าอบที่อุณหภูมิ 370 องศาฟาเรนไฮด์ประมาณ 25 นาที จนสุก นำออกจากเตอบพักไว้ให้เย็น

ข้อเสนอแนะ

1. จะใช้โยเกิร์ตธรรมชาติ รสสตอเบอร์รี่ หรือรสบลูเบอร์รี่ก็ได้
2. เวลาอบอย่าใช้ไฟแรง พอขนมหน้ามันแล้วลดไฟบนให้อ่อนลง
3. ถ้าใช้กล้วยหอมมากจะมีรสหวานและขนมจะแฉะ มีความชื้น ควรใช้กล้วยสุกพอดี

เกณฑ์ในการประเมิน

หน้าขนมดูสวยไม่มีรอยแตก เนื้อนุ่ม หอมกลิ่นกล้วยหอม

สาระน่ารู้

สารพัดประโยชน์ของ "กล้วยหอม" สารพัดประโยชน์ของ "กล้วยหอม"

คงไม่มีอาหารว่างมือไหนจะดีไปกว่า " กล้วยหอม " ผลไม้ไทยๆ ที่บ้านเราหารับประทานได้ง่าย ราคาไม่แพงและมีทุกฤดูกาล แลก็มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมหาศาล แต่จะสารพัดประโยชน์อย่างที่เกริ่นไว้หรือเปล่านั้น มาลองอ่านกันดูนะคะ

"กล้วยหอม" อุดมไปด้วยน้ำตาลธรรมชาติถึง 3 ชนิด คือ ซูโครส ฟรุคโตส และ กลูโคส รวมกับเส้นใย (Fiber) และกากอาหารที่ช่วยให้การขับถ่ายเป็นปกติ แก้ปัญหาโรคท้องผูกโดยไม่ต้องรับประทานยาถ่าย และช่วยเสริมพลังงานให้กับร่างกายในทันทีทันใด ตั้งแต่เริ่มรับประทานเข้าไป เพราะ

จากรายงานการวิจัยพบว่าหากรับประทานกล้วยหอมวันละ 2 ผล จะสามารถเพิ่มพลังงานให้ร่างกายได้เทียบเท่ากับการออกกำลังกายอย่างเต็มที่นานถึง 90 นาที จึงไม่ใช่เรื่องแปลกหากกล้วยหอมจะเป็นผลไม้อันดับหนึ่งในใจของนักกีฬา

นอกจากนี้การรับประทานกล้วยหอมสุกเป็นประจำ จะทำให้ร่างกายได้รับสารเพกติน โพรตีน วิตามินเอ วิตามินซี รวมถึงธาตุฟอสฟอรัสและแคลเซียม ซึ่งสามารถช่วยลดอาการและป้องกันโรคต่างๆ ได้ เช่น บำรุงสายตาให้มองเห็นได้ชัดเจนขึ้น ชะลอการเกิดโรคต่างๆ ในช่องปาก มีส่วนช่วยในการย่อยอาหาร กระตุ้นการผลิตฮีโมโกลบินในเลือดหรือในภาวะโลหิตจาง ช่วยลดการเกิดตะคริวที่ข้อเท้าและน่อง แนะนำให้รับประทานทุกวันรับรองว่าจะไม่เกิดอาการของโรคตะคริวอีก และยังสามารถลดอันตรายที่เกิดกับเส้นโลหิตแตกได้ถึง 40% นอกจากนี้ยังมีความสามารถพิเศษในเรื่องของการควบคุมอารมณ์และความสับสนได้ เนื่องจากมีสาร Tryptophan ช่วยให้อารมณ์ดี ฉะนั้นจะเห็นได้ว่ากล้วยเป็นหนึ่งในอาหารที่ดีที่สุด

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 7 เรื่องที่สอน พักทองคัพเค้ก โดยครู เกศยา ยงภูมิพุกธา

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และขั้นตอนการทำพักทองคัพเค้ก
2. ทำพักทองคัพเค้กได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. เตรียมส่วนผสมและอุปกรณ์ในการทำพักทองคัพเค้ก
2. ขั้นตอนการทำพักทองคัพเค้ก
3. การอบและการตกแต่ง

3. วัสดุ อุปกรณ์/หนังสือ/ที่ต้องเตรียม

กล้วยตวง	ช้อนตวง	พายยาง	เตาอบ	ถาดอบ	มีดเขียง
หม้อ	กระทงกระดาษ	ถ้วยฟอย	หัวบีบ	ถุงบีบ	
ส่วนผสม					
แป้งเค้ก	300	กรัม	ไข่ไก่	3	ฟอง
ผงฟู	1	ช้อนชา	วิปิ้งครีม	150	กรัม
โซดา	½	ช้อนชา	พักทองหั่นเป็นเส้น	300	กรัม