

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 2 เรื่องที่สอน **คุกกี้ช็อกโกแลตชิพ** โดยครู เกศยา ยงภูมิพุกธา

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และขั้นตอนการทำคุกกี้ช็อกโกแลตชิพได้
2. ทำคุกกี้ช็อกโกแลตชิพได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสม และทำคุกกี้ช็อกโกแลตชิพ
2. การทำรูปร่างคุกกี้ช็อกโกแลตชิพ
3. การอบและบรรจุหีบห่อ

3. วัสดุ อุปกรณ์/หนังสือ/ที่ต้องเตรียม

ถ้วยตวง	ช้อนตวง	เครื่องชั่ง	เครื่องผสมอาหาร	พายยาง
เตาอบ	ถาดอบ	ที่แชะขนม		

ส่วนผสมคุกกี้

1. แป้งสาลีเอนกประสงค์	110	กรัม	2. เนยสด	100	กรัม
3. เกลือป่น	1/2	ช้อนชา	4. น้ำตาลทรายแดง	100	กรัม
5. โซดา	1/2	ช้อนชา	6. ไข่ไก่	1	ฟอง
7. ข้าวโอ๊ต	100	กรัม	8. งาขาวคั่ว	50	กรัม
9. จมูกข้าวสาลี	50	กรัม	10. คอรั้นเฟล็ก	50	กรัม
11. ถั่วลิสงหรือเม็ดมะม่วงหิมพานต์	อบบดหยาบๆ	50	กรัม		

4. ลำดับขั้นการสอน/ลำดับขั้นการทำงาน

วิธีทำคุกกี้ช็อกโกแลตชิพ

1. ร่อนแป้งสาลี โซดา รวมกัน ใส่ข้าวโอ๊ต งาขาวคั่ว จมูกข้าวสาลี คอรั้นเฟล็ก เม็ดมะม่วงหิมพานต์ในอ่างแป้ง คล้าให้เข้ากัน
2. ตีเนยสด เกลือป่นให้เนยอ่อนตัว ใส่น้ำตาลทรายแดงตีให้ขึ้นฟู ใส่ไข่ไก่ตีให้เข้ากัน
3. ใส่แป้งที่เตรียมไว้ ตีผสมเบาๆ พอเข้ากัน ปิดเครื่องยกออกมาคนด้วยพายยางอีกครั้ง
4. ตักส่วนผสมด้วยที่ตักไอศกรีม วางบนถาดที่ทาไขมันบางๆ ให้ห่างกันประมาณ 2 นิ้ว
5. นำเข้าอบที่อุณหภูมิ 370 องศาฟาเรนไฮต์ ประมาณ 15 - 20 นาที จนสุก

6. นำออกจากเตาอบแช่ออกวางบนตะแกรง พักให้พออุ่นๆบรรจุในภาชนะให้สวยงาม

สารน่ารู้

จมูกข้าวสาลี มีดีอย่างไร

จมูกข้าวสาลี (Wheatgerm) เป็นส่วนปลายของเมล็ดข้าวสาลีที่ได้จากการสีข้าว เพื่อนำไปไม่
เป็นแป้ง เป็นแหล่งสะสมอาหารต่างๆ เพื่อเลี้ยงต้นอ่อน มีลักษณะเป็นเกล็ดเล็กๆ ที่ถูกอบจนเหลือง
และมีกลิ่นหอม จมูกข้าวสาลีอุดมด้วยสารอาหารมากมาย คือ วิตามินอี ซึ่งเป็นแอนติออกซิแดนท์
ป้องกันโรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจ เส้นโลหิตในสมองแตก และต่อกระดูก มีกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว
ทั้งกรดไขมันโอเมก้า 3 และกรดไขมันโอเมก้า 6 ป้องกันโรคหัวใจ มีเส้นใยอาหารช่วยบรรเทา
อาการท้องผูกและโรคเกี่ยวกับลำไส้ มีวิตามินบี 1 วิตามินบี 6 ไนอาซิน และกรดโฟเลต

จมูกข้าวสาลี 25 กรัม ให้พลังงาน 76 แคลอรี ไขมัน 2.3 กรัม เส้นใยอาหาร 2.4 มิลลิกรัม
กรดโฟเลต 83 ไมโครกรัม เหล็ก 2.1 มิลลิกรัม ไนอาซิน 1.1 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 238 มิลลิกรัม
โปรตีน 6.7 กรัม วิตามินบี1 0.5 มิลลิกรัม วิตามินบี6 0.8 มิลลิกรัม วิตามินอี 5.5 มิลลิกรัม สังกะสี
4.3 มิลลิกรัม

ควรรับประทานจมูกข้าวสาลีวันละ 25 กรัม หรือ 2 ช้อนโต๊ะ จึงจะได้ประโยชน์ดังกล่าว จมูก
ข้าวสาลีสามารถนำมาปรุงอาหารได้สะดวกและรวดเร็วเพราะอบสุกมาแล้ว ใช้โรยใส่เครื่องดื่มร้อน เช่น
นมสด โกโก้ร้อน หรือใส่ในสลัดผักสดน้ำใส ใส่ในส่วนผสมเนื้อแฮมเบอร์เกอร์ ลูกก็ ฯลฯ

ข้อสำคัญต้องรับประทานอาหารที่ใส่จมูกข้าวสาลีพร้อมกับอาหารที่มีวิตามินซีสูงในมือเดียวกัน
เพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารต่างๆ ในจมูกข้าวสาลีไปใช้ได้ดี

จมูกข้าวสาลี มีขายทั้งแบบบรรจุถุงพลาสติกและใส่ขวด ควรซื้อมาให้พอใช้ในแต่ละครั้ง
หากเก็บไว้นานจะเหม็นหืน ถ้าใช้ไม่หมดควรเก็บใส่กล่องหรือขวด ปิดฝาให้สนิทเพื่อไม่ให้อากาศเข้า
แล้วเก็บไว้ในตู้เย็น

