

## แผนการสอนรายคาบ

### คาบที่ 17 เรื่องที่สอน หมั้นโถวมันเทศ โดยครู เกศยา ยงภูมิพุกธา

---

#### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และขั้นตอนการทำหมั้น โถวมันเทศได้
2. สามารถทำหมั้นโถวมันเทศได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพได้

#### 2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสมและอุปกรณ์ในการทำหมั้น โถวมันเทศ
2. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำหมั้น โถวมันเทศ
3. การทำรูปร่าง
4. การนึ่ง

#### 3. วัสดุ อุปกรณ์/หนังสือ/ที่ต้องเตรียม

ที่ร่อนแป้ง	อ่างผสม	เครื่องชั่ง	ช้อนตวง	พายยาง
กระดาษสำหรับรองขนม		ไม้คลึงแป้ง	เครื่องนวดแป้ง	หม้อนึ่ง

#### ส่วนผสมแป้ง

1. แป้งสาลีตราบัวแดง	250	กรัม	2. น้ำตาลทราย	200	กรัม
3. แป้งอเนกประสงค์	250	กรัม	4. เกลือป่น	1	ช้อนโต๊ะ
5. ผงฟู	1	ช้อนโต๊ะ	6. น้ำเย็น	180	กรัม
7. ยีสต์	1 ½	ช้อนโต๊ะ	8. เนยขาว	60	กรัม
9. มันเทศต้มบดละเอียด	400	กรัม	10. น้ำมันสำหรับทา	1/4	ถ้วย

#### 4. ลำดับขั้นการสอน/ลำดับขั้นการทำงาน

##### วิธีทำ

1. ร่อนแป้งสาลีบัวแดง แป้งอเนกประสงค์และผงฟูเข้าด้วยกัน ใส่ยีสต์ลงไปนึ่งในแป้งที่ร่อนแล้วใส่ในเครื่องนวดแป้ง ใส่มันเทศต้มสุกบดละเอียดลงไป
2. ผสมน้ำ น้ำตาลทราย เกลือป่น เข้าด้วยกัน ใส่ลงในส่วนผสมของแป้ง นวดพอเข้ากัน ใส่เนยขาว นวดต่อจนแป้งเนียน
3. ตัดแป้งให้ได้น้ำหนัก 250 กรัม คลึงกลมพักไว้ 10 นาที
4. คลึงแป้งเป็นแผ่นสี่เหลี่ยม ทาน้ำมันทั่วแผ่นแล้วพับทบ 3 ตัดแป้งให้ได้ 5 ส่วน

5. นำแป้งที่ตัดแล้วมาวางลงใช้สันมิด หรือที่ตัดแป้งกดลงตรงกลางแป้งให้เป็นรอยพับแล้วดึงให้ยาว บิดเกลียว 1 รอบ จับปลายมาซ้อนกันวางบนกระดาษรอง
6. นึ่งด้วยน้ำเดือดไฟแรง ประมาณ 10 นาที

### สาระน่ารู้เกี่ยวกับ

#### มันเทศ

มันเทศมีคุณค่าโภชนาการสูงกว่ามันฝรั่งมากจนถูกยกย่องให้เป็นผักสุขภาพแนวหน้าชนิดหนึ่ง นอกจากจะมีคอมเพล็กซ์ คาร์โบไฮเดรตสูงแล้ว ยังมีวิตามินและแร่ธาตุมาก มีเบต้าแคโรทีนสูง มีวิตามินซี และวิตามินอีมาก ซึ่งวิตามินทั้ง 2 ตัวนี้ เป็นแอนตี้ออกซิแดนท์ ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ นอกจากนั้นยังมีโพแทสเซียมสูง ช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง และมีธาตุเหล็กมาก

แหล่งที่มาของข้อมูล นิตยสารครัว ฉบับที่ 68 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2543 หน้า 72

