

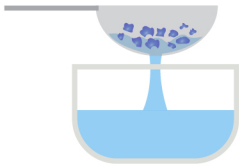
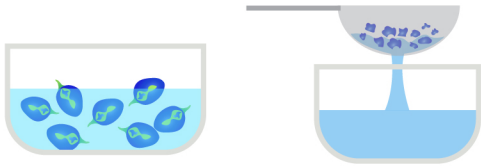
สอดคล้องกับมาตรฐานและตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 4.1 ป.1/1 (ต้องรู้) พ 4.1 ป.2/2 (ควรรู้) พ 4.1 ป.3/2 (ควรรู้)

ข้าวเปลี่ยนสี

วัตถุดิบ

- ดอกอัญชัน สำหรับข้าวสวยสีฟ้า
- ใบเตย สำหรับข้าวสวยสีเขียว

วิธีการหุงข้าวสวยสีฟ้า



- 1 คุณครูให้เด็กๆ ล้างดอกอัญชัน แล้วขยำให้ละเอียดกับน้ำพอประมาณ เสร็จแล้วกรองด้วยกระชอนหรือผ้าขาวบาง
- 2 เมื่อได้น้ำอัญชันจากการกรองก็เทลงไปในข้าวสารที่ซาวแล้ว ในปริมาณเท่ากับที่จะหุงข้าวตามปกติ
- 3 จะได้ข้าวสวยสีฟ้า

วิธีการหุงข้าวสวยสีเขียว



- 1 คุณครูให้เด็กๆ ล้างใบเตยสัก 4-5 ใบ
- 2 นำมาปั่น แล้วกรองด้วยกระชอนหรือผ้าขาวบาง จะได้น้ำคั้นใบเตย



- 3 นำน้ำคั้นใบเตยเทลงไปในข้าวสารที่ซาวแล้ว ในปริมาณเท่ากับที่จะหุงข้าวตามปกติ
- 4 จะได้ข้าวสวยสีเขียว