สำหรับชั้นประถมต้น

ใบกิจกรรมที่ 6

NESTLÉ for HEALTHIER KIDS
เนสท์เล่เพื่อเด็กสุขภาพดี

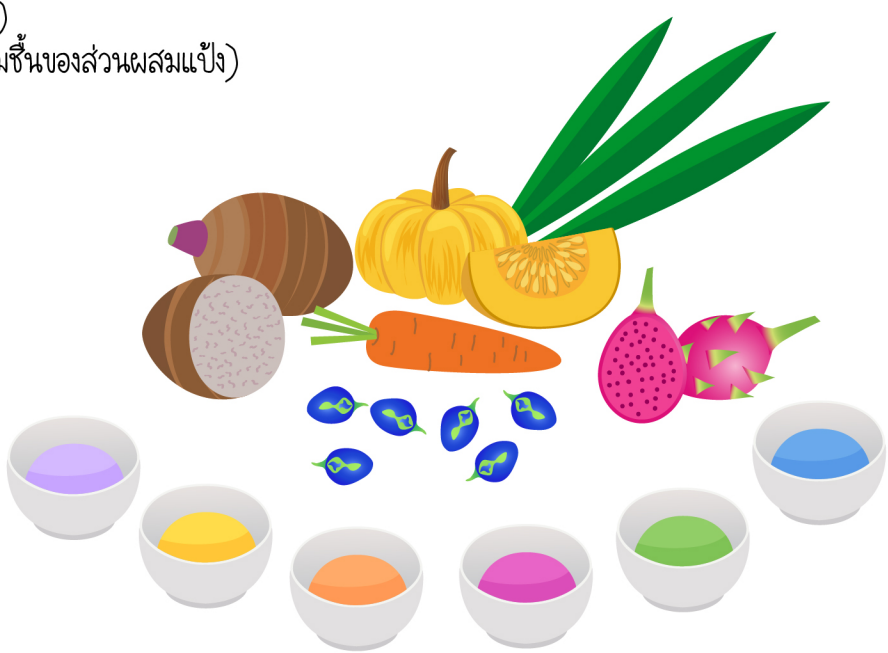
เด็กไทยสุขภาพดี

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

บัวลอยหลากสีจากผักผลไม้

ส่วนผสมแป้งบัวลอย

- แป้งข้าวเหนียว 150 กรัม (แบ่ง 6 ส่วน)
- น้ำเปล่า 4–8 ช้อนโต๊ะ (ปรับได้ตามความชื้นของส่วนผสมแป้ง)
- เผือกนึ่งสุก ยีเนื้อละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ
- ฟักทองนึ่งสุก ยีเนื้อละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ
- แครอทนึ่งสุก ยีเนื้อละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ
- แก้วมังกรสีแดง ยีเนื้อละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำใบเตย คั้นเข้มข้น 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำดอกอัญชัน ต้มเข้มข้น 1 ช้อนโต๊ะ



ส่วนผสมนมสดใบเตย

- นมสด 2 ถ้วยตวง
- น้ำตาลทราย 1/2 ถ้วยตวง
- ใบเตย 2 ใบ (ตัด หรือพับทบ)
- น้ำเปล่า 1/2 ถ้วยตวง
- เกลือป่น 1 ช้อนชา

วิธีทำบัวลอยหลากสีจากผักผลไม้

1. ผสมแป้งกับน้ำ และผัก หรือผลไม้ตามส่วน แล้วนวดให้เข้ากัน จนได้เนื้อเนียนละเอียด โดยที่ปรับความชื้นของแป้งได้ตามชอบแล้วปั้นเป็นก้อนกลมเล็กๆ ใส่ในถาดที่โรยด้วยแป้งข้าวเหนียวบางๆ เพื่อไม่ให้ติดถาด แล้วใช้ผ้าขาวบางชุบน้ำให้หมาดคลุมแป้งบัวลอยไว้กันแห้ง
   - แป้งบัวลอยเผือก: แป้งข้าวเหนียว 25 กรัม เผือกนึ่งสุก 1 ช้อนโต๊ะ น้ำเปล่า 1–2 ช้อนโต๊ะ
   - แป้งบัวลอยฟักทอง : แป้งข้าวเหนียว 25 กรัม ฟักทองนึ่งสุก 1 ช้อนโต๊ะ น้ำเปล่า 1–2 ช้อนโต๊ะ
   - แป้งบัวลอยแครอท : แป้งข้าวเหนียว 25 กรัม แครอทนึ่งสุก 1 ช้อนโต๊ะ น้ำเปล่า 1–2 ช้อนโต๊ะ
   - แป้งบัวลอยแก้วมังกรสีแดง : แป้งข้าวเหนียว 25 กรัม แก้วมังกรสีแดง 1 ช้อนโต๊ะ น้ำเปล่า 1–2 ช้อนโต๊ะ
   - แป้งบัวลอยใบเตย : แป้งข้าวเหนียว 25 กรัม น้ำใบเตยคั้นเข้มข้น 1 ช้อนโต๊ะ
   - แป้งบัวลอยดอกอัญชัน : แป้งข้าวเหนียว 25 กรัม น้ำดอกอัญชันต้มเข้มข้น 1 ช้อนโต๊ะ
2. ต้มใบเตยกับน้ำเปล่า ด้วยไฟอ่อนให้เดือดจนได้กลิ่นหอม จึงใส่น้ำตาลทราย และเกลือป่น คนให้ละลาย ปิดไฟยกลง แล้วเติมนมสดคนให้เข้ากัน พักไว้
3. ต้มน้ำเปล่าในหม้อจนเดือด ใส่แป้งบัวลอยลงต้มทีละสีจนสุกหรือลอยขึ้นมา ให้ตักขึ้นแช่น้ำเย็นพอคลายความร้อน จากนั้นตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
4. ตักเม็ดบัวลอยหลากสีใส่ลงในถ้วย ตักนมสดใบเตยที่เตรียมไว้ลงไป พร้อมรับประทาน

ดาวน์โหลดได้ที่ www.nestle.co.th/th/nhw/kids/teacher