



เมนูสำหรับเด็ก ๆ เมื่อต้องอยู่บ้าน

เมนูพิเศษสำหรับยูนิเซฟ
โดย คุณพล ตัณฑเสถียร





เกี่ยวกับ คุณพล ตัณทเสถียร

เส้นทางในวงการบันเทิงของคุณพล ตัณทเสถียร นั้นได้ดำเนินมาอย่างยาวนานและเปี่ยมไปด้วยประสบการณ์อันมีค่า ปัจจุบันในฐานะผู้ประกอบการอาหารบนรายการโทรทัศน์นั้น สิ่งหนึ่งที่ คุณพล ยึดถือเสมอมาคือไม่ว่าอนาคตจะเป็นเช่นไร แต่ถ้าเราทำทุกอย่างด้วยใจรัก และทุ่มเท ผลลัพธ์ที่ได้ก็จะเป็นความสำเร็จอย่างแน่นอน



ด้วยความปรารถนาดี

สถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 นั้นได้ส่งผลกระทบอันใหญ่หลวงต่อทุกชีวิตในครอบครัวทั่วโลก โดยเฉพาะการที่โรงเรียนและศูนย์ดูแลเด็กปฐมวัยต้องหยุดชั่วคราว ส่งผลให้พ่อแม่ที่ต้องทำงานจากบ้าน ต้องพยายามมากขึ้นทั้งการดูแลลูก ๆ และการรับผิดชอบในภาระหน้าที่อื่น ๆ จนทำให้ไม่มีเวลา มาคิดถึงเมนูอาหารที่ต้องเตรียมให้แก่เด็ก ๆ

ผมหวังว่า เมนูเพื่อเด็ก ๆ ทั้งสามเมนูนี้จะช่วยให้พ่อแม่ได้มีโอกาสร่วมช่วงเวลาที่มีค่าและน่าจดจำ ร่วมกับเด็ก ๆ ผ่านการทำอาหารด้วยกัน และแม้ว่าสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 นั้น จะเป็นช่วงเวลาที่ยากลำบากและเปลี่ยนโลกที่เรารู้จักไปอย่างสิ้นเชิง แต่มันก็ทำให้เราได้ใช้เวลา ร่วมกับคนที่เรารัก อาทิ ครอบครัว และเด็ก ๆ มากยิ่งขึ้น

**ผมขอให้ทุกท่านปลอดภัย มีสุขภาพแข็งแรง
และเราจะผ่านวิกฤตินี้ไปด้วยกัน**

พล ตันทเสถียร



Banana & Oat Silver Dollar Pancakes

แพนเค้กเหรีญกล้วยข้าวโอ๊ต

แพนเค้กขึ้นจืดที่มีส่วนผสมหลักเป็นข้าวโอ๊ตและกล้วยหอม
รับประทานกับซอสสมิกซ์เบอร์รี่โฮมเมด
(แพนเค้กสูตรนี้ ไม่มีส่วนผสมแป้งสาลี คนแพ้ง่ายสามารถรับประทานได้)



แพนเค้กเหริยญกล้วยข้าวโอ๊ต



แพนเค้ก

• กล้วย	1	ผล
• ข้าวโอ๊ต	70	กรัม
• น้ำผึ้ง	1	ช้อนโต๊ะ
• นมสด	4	ช้อนโต๊ะ
• ผงฟู	1	ช้อนชา
• ไข่ไก่	2	ฟอง
• เนย	½	ช้อนชา



ซอสมิกซ์เบอร์รี่

• มิกซ์เบอร์รี่แช่แข็ง	60	กรัม
• น้ำตาลทราย	2	ช้อนโต๊ะ
• น้ำมะนาว	1	ช้อนชา
• น้ำสะอาด	1	ช้อนโต๊ะ



1. เตรียมแป้งแพนเค้ก โดยนำส่วนผสมทั้งหมดยกเว้นเนยใส่เครื่องปั่น ปั่นให้เนียนดี พักไว้ 10 นาที
2. ทำซอสมิกซ์เบอร์รี่ โดยนำส่วนผสมทั้งหมดใส่หม้อตั้งไฟ เคี่ยวให้ผลไม้นุ่ม กรองให้เนียนดี
3. ทาเนยบนกระทะแพนเค้กบางๆ อุ่นกระทะให้ร้อน แล้วลดไฟลงต่ำ หยอดแป้งแพนเค้กลงไปให้มีขนาดใหญ่กว่าเหริยญลิบบาทเล็กน้อย พอผิวด้านบนมีฟองอากาศก็พลิกกลับด้านให้สุกดี
4. เสิร์ฟแพนเค้กกับซอสมิกซ์เบอร์รี่

Three Musketeers Rice Bowl

ข้าวสามสหาย

ข้าวหอมมะลิหุงนุ่ม ๆ รับประทานกับไข่คน ไก่หวาน และถั่วลันเตานุ่ม ๆ



ข้าวสามสหาย



ข้าวหอมมะลิหุงนุ่ม ๆ

- ข้าวสวย 1 ถ้วย
- ถั่วลันเตา (ลวก) 50 กรัม
- แครอท (ลวก) สำหรับตกแต่ง



ไข่คน

- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
- เกลือ ¼ ช้อนชา
- เนย 1 ช้อนชา



ไก่หวาน

- ไก่บด 60 กรัม
- น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
- โซยุ ½ ช้อนชา
- เกลือ ¼ ช้อนชา
- เนย 1 ช้อนชา



1. ทำไข่คน โดยนำส่วนผสมทั้งหมดใส่หม้อใบเล็กตั้งไฟ ใช้ตะเกียบสองคู่คนจนส่วนผสมสุก และแตกเป็นฝอยเล็ก ๆ แล้วจึงพักไว้
2. ทำไก่หวาน โดยนำส่วนผสมทั้งหมดใส่หม้อใบเล็กตั้งไฟ ใช้ตะเกียบสองคู่คนจนส่วนผสมสุก แล้วจึงพักไว้
3. ตักข้าวใส่ชาม ตักไข่คน ไก่หวาน และถั่วลันเตาวางรอบ ๆ ข้าว ตกแต่งด้วยแครอท

Baby Smoothie Bowl

สมูทตี้โบวล์คุณหนู

สมูทตี้เนื้อชั้นเย็นฉ่ำที่ปั่นมากับผลไม้และไอศกรีม โรยหน้าด้วยผลไม้สด
และซีเรียลอาหารเช้า



ส่วนผสมบัวลอยคูนหนู



- | | | |
|------------------------|----|--------------|
| • ไอศกรีมวานิลลา | 50 | กรัม |
| • มิกซ์เบอร์รี่แช่แข็ง | 50 | กรัม |
| • กล้วยหอมแช่แข็ง | 1 | ผล |
| • นมสด | 1 | ถ้วย |
| • สตอร์วเบอร์รี่สด | | สำหรับเสิร์ฟ |
| • บลูเบอร์รี่สด | | สำหรับเสิร์ฟ |
| • ซีเรียลอาหารเช้า | | สำหรับเสิร์ฟ |



1. นำไอศกรีม มิกซ์เบอร์รี่ กล้วย และนมสดไปปั่นให้เนียนดี
2. เทใส่ชาม ตกแต่งหน้าด้วยสตอร์วเบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ และซีเรียลอาหารเช้า



เมนูอาหารที่ดีที่สุดสำหรับเด็ก ๆ ต้องประกอบไปด้วย ความรัก ความเข้าใจ
ความห่วงใย และเวลา จากพ่อแม่และปู่ย่าตายาย

ยูนิเซฟขอขอบคุณท่านที่อยู่เคียงข้างเด็ก ๆ ไม่ว่าสถานการณ์
จะดีหรือร้ายเพียงใดหากมีท่านอยู่ข้าง ๆ ทุกสิ่งก็จะผ่านไปได้ด้วยดีเสมอ
ยูนิเซฟขอขอบคุณความอนุเคราะห์จากคุณพล ตันทเสถียร
สำหรับการรังสรรค์เมนูสุดพิเศษสำหรับเด็ก ๆ ในครั้งนี้

unicef 
for every child