

LINE TODAY

## สถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา สอนทำ อาหารฟรีผ่านออนไลน์

Thai PBS | Thai PBS

เผยแพร่ 8 เมษายน 2563 เวลา 10.34 น.

แก้ไข 8 เมษายน 2563 เวลา 10.34 น.



วันนี้(8 เม.ย 2563) ศูนย์บริการวิชาการ สถาบันเทคโนโลยีจิตรลดาเปิดคอร์สสอนทำอาหาร ให้ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 เพื่อนำไปต่อยอดสร้างสร้างรายได้ในอนาคต มีผู้ที่ให้ความสนใจหลายพันคน



เตรียมวัตถุดิบ

#ผัดกะเพรา #ผัดกระเทียม #แกงจืด

ครั้งที่ #1 อังคารที่ 7 เมษายน 2563 เวลา 13.00 น.



รศ.ดร.คุณหญิงสุมณฑา พรหมบุญ อธิการบดีสถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา เปิดเผยว่า โครงการสอนทำอาหารฟรี เกิดจากสถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา เล็งเห็นถึงความสำคัญของความเป็นอยู่ของผู้ที่ได้รับผลกระทบ COVID-19 สูญเสียรายได้จากการหยุดพักงานชั่วคราว หรือต้องหยุดประกอบกิจการอย่างถาวร ทั้งนี้จึงจัดบุคลากรที่มีความรู้และเชี่ยวชาญทางด้านอาหารมาสอนทำอาหารผ่านช่องทาง FACEBOOK LIVE และ YouTube กว่า 20 เมนู แต่ละเมนูมีประโยชน์ต่อร่างกาย ประชาชนสามารถดูวิธีการทำและทำอาหารพร้อมกับครูผู้สอนได้ในเวลาเดียวกัน



## แกงจืดแตงกวายัดไส้

1. รากผักชี	6	ราก
2. กระเทียม	15	กลีบ
3. พริกไทยดำเม็ด	2	ช้อนโต๊ะ
4. หมูบด	100	กรัม
5. น้ำมันงา	½	ช้อนโต๊ะ
6. ซีอิ้วขาว	2	ช้อนโต๊ะ
7. แตงกวาหั่นท่อน (คว้านไส้ออก) (ไม่ควรเลือกลูกขนาดเล็เกินไปเพราะจะทำให้คว้านไส้อาก)	5	ลูก
8. น้ำปล่า	3	ถ้วยตวง
9. แครอท (หั่นแว่น)		
10. ผักชี (สำหรับโรย)		

\* ปริมาณสำหรับ 2-3 ท่าน



## ผัดกะเพราไก่

1. เนื้อไก่	150	กรัม
2. กระเทียมไทยกลีบเล็ก	1	ช้อนโต๊ะ (หรือ 25 กลีบ)
3. พริกแห้งเล็ก	3	เม็ด
4. พริกแดงจินดา	5-7	เม็ด
5. ใบกะเพรา	1	ถ้วย
6. น้ำมัน	2	ช้อนโต๊ะ
7. น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
8. น้ำตาล	½	ช้อนชา
9. ซีอิ้วดำ	½	ช้อนโต๊ะ
10. น้ำต้มโครงไก่ หรือ กระดูกหมู (หากไม่มีใช้น้ำปล่าแทนได้)	2	ช้อนโต๊ะ

\* ปริมาณสำหรับ 1 ท่าน



## ผัดกระเทียม

1. หมูสันนอก / อกไก่	200	กรัม
2. กระเทียม	10	กลีบ
3. พริกไทยดำ	1	ช้อนชา
4. รากผักชี	4-5	ราก
5. เกลือ	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
6. น้ำตาลทราย	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
7. น้ำมันหอย	2	ช้อนโต๊ะ
8. ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
9. เหล้าจีน	1	ช้อนโต๊ะ (ไม่มีให้ข้ามไป)
10. น้ำมันพืชสำหรับผัด	2	ช้อนโต๊ะ
11. น้ำมันเครื่องไก่ หรือ กระดูกหมู (หากไม่มีใช้น้ำมันปลาแทนได้)	$\frac{1}{2}$	ถ้วยตวง
12. ผักชี (สำหรับโรยหน้า)		
13. กระเทียมสับ (ถ้ากระเทียมเจียว)	1	ถ้วยตวง

\* ปริมาณสำหรับ 1 ท่าน

ทีมข่าวทดลองทำอาหารเมนูผัดกระเทียมไก่ พร้อมกับครูผู้สอนผ่านทาง FACEBOOK LIVE พบว่า  
ครูผู้สอนสอดแทรกความรู้และเทคนิคที่มีประโยชน์เป็นอย่างมาก

คอร์สสอนทำอาหาร มีทุกวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 13.00 น. เป็นต้นไป เริ่มวันที่ 7 เมษายน  
2563 – 7 พฤษภาคม 2563 โดยวันนี้สอนทำเมนูผัดกระเทียมไก่ , แกงจืดแดงกวางยัดไส้ , ผัด  
กระเทียม ผู้ที่สนใจสามารถเข้าไปดูข้อมูลเพื่อเตรียมวัตถุดิบล่วงหน้าได้ที่เพจ FACEBOOK ศูนย์  
บริการวิชาการ สถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา หรือ ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร 02-280-2551  
(จ.-ศ. 08.30 น.- 16.30 น.)

ดูข่าวต้นฉบับ