



ข้อเสนอโครงการ กลุ่ม “OKR Yummy”  
เรื่อง เครปเค้กผักเพื่อสุขภาพ  
(Healthy Vegetable Crepe Cake)

คณะผู้จัดทำ

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| 1. นางสาวรัตนารณ ทอหุล      | ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/1 |
| 2. นางสาวณัฐติยากร บุญชู    | ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/1 |
| 3. นางสาวพนิดา สิงห์ทอง     | ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/1 |
| 4. นางสาวอังศวีร์ พันธุ์สุข | ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/1 |
| 5. นายฐานทัฬ อุกบลนุช       | ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/3 |

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ

คุณครูวิภาวรรณ กังใจ

คุณครูสุวิทนา จินสันเทียะ

# โรงเรียนองค์กรักษ์

ร่วมส่งโครงการงานวิทยาศาสตร์ด้านนวัตกรรมอาหาร

โครงการบ่มเพาะเยาวชนในชนบทให้เป็นผู้ประกอบการรุ่นใหม่ด้านนวัตกรรมอาหาร

ภายใต้มูลนิธิเทคโนโลยีสารสนเทศตามพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

ร่วมกับ สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.)

และ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

### 1. ชื่อโครงการ

(ภาษาไทย) เครปเค้กผักเพื่อสุขภาพ

(ภาษาอังกฤษ) Healthy Vegetable Crepe Cake

### 2. คำสำคัญ (Keywords)

(ภาษาไทย) เครปเค้ก , ผัก , สุขภาพ

(ภาษาอังกฤษ) Crepe Cake , Vegetable , Health

## ส่วนที่ 2 ข้อมูลโครงการ

### 2.1 แผนการดำเนินงาน

#### 2.1.1 หลักการและเหตุผล

เนื่องจากปัจจุบัน เด็กส่วนมากมักไม่ชอบรับประทานผัก เพราะมีรสชาติขมและไม่อร่อย ทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง เจ็บป่วยได้ง่ายและไม่มีภูมิคุ้มกันที่ดี เนื่องจากในผักมีวิตามินและเกลือแร่ที่เป็นสารอาหารที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย ซึ่งสารอาหารเหล่านี้ร่างกายของเราไม่สามารถสร้างได้เอง ต้องได้รับจากอาหารธรรมชาติ ปัจจุบันมีการขายอาหารเสริมและวิตามินขายในท้องตลาดเป็นจำนวนมาก ทั้งยังมีราคาแพง ซึ่งกลุ่มของพวกเราให้ความสนใจในด้านอาหารและการทำขนม จึงมีความคิดที่จะนำผักมาผสมกับขนม โดยลองนำมาผสมกับแป้งเครปโดยใช้สีจากผักแทนสีผสมอาหาร และเนื่องจากผัก บางส่วนแทนปริมาณแป้ง เพื่อให้ผักมีรสชาติที่ดี รับประทาน ทั้งยังได้ขนมที่ลดปริมาณแป้งลงและมี คุณค่าทางโภชนาการจากผักอีกด้วย เพื่อให้เด็ก ๆ หันมา รับประทานผักมากขึ้นและช่วยลดปัญหาเด็ก ขาดสารอาหาร จากการไม่ชอบรับประทานผักได้

### 2.1.2 วัตถุประสงค์

1. เพื่อนำผัก มันม่วง มันฝรั่ง มันสำปะหลัง ข้าวโพด ใบเตย มาเป็นส่วนผสมในการทำเครปเค้ก
2. เพื่อทดสอบลักษณะทางประสาทสัมผัสของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/1 จำนวน 10 คน หลังจากการชิมแป้งเครปเค้กผัก

### 2.1.3 คำถามการทดลอง

คำถามการทดลอง	ระเบียบวิธีทดลอง	กิจกรรม
เนื้อผักแต่ละชนิด (มันม่วง มันสำปะหลัง มันฝรั่ง) สามารถนำมาเป็นส่วนผสมกับแป้งเครปเค้กได้	ทำการทดลองนำผักแต่ละชนิด มาทำแป้งเครปเค้ก	1.เนื้อผักที่ได้จากการปั่นละเอียด 2.อัตราส่วนในการทำสูตรแป้ง 3 ชุด 2.1 แป้ง 80 – ผัก 20 เปอร์เซ็นต์ 2.2 แป้ง 60 – ผัก 40 เปอร์เซ็นต์ 2.3 แป้ง 40 – ผัก 60 เปอร์เซ็นต์

### 2.1.4 กรอบการทดลอง

ศึกษาและทดสอบสูตรการทำเครปเค้กผักเพื่อสุขภาพจากเนื้อผักแต่ละชนิด

### 2.1.5 แนวคิด ทฤษฎี และสมมุติฐานการทดลอง

เครปเค้กโดยมีส่วนผสมของผักแทนสีผสมอาหารและกากใยจากผักแทนปริมาณแป้งบางส่วน โดยทดลองใช้ผักแต่ละชนิด จากนั้นทดลองให้ผู้ที่ไม่รับประทานผัก ได้ลอง รับประทาน ทีละชนิด ผลปรากฏว่า ผู้ที่ไม่รับประทานผัก สามารถรับประทานได้ แต่ผักบางชนิดยังมีกลิ่นเขียวแต่เมื่อนำมาแปรรูปโดยใช้แป้งเครปเค้กที่มีส่วนผสมของผัก ปรากฏว่าคนที่ไม่ชอบรับประทานผัก บอกว่า อร่อย ไม่ค่อยมีกลิ่นเหม็นเขียว เนื่องจากกลิ่นเหม็นเขียวถูกกลบไปด้วยน้ำใบเตยที่มีกลิ่นหอม

### 2.1.6 วิธีการดำเนินงานศึกษา

#### 1. ขั้นตอนในการดำเนินงาน

- กำหนดปัญหา โดยเลือกจากปัญหาที่คณะผู้จัดทำสนใจ และออกแบบวิธีการแก้ไขปัญหา
- ทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากอินเทอร์เน็ต เก็บรวบรวมข้อมูลและแบ่งปันความรู้กัน

ภายในกลุ่ม

2. ออกแบบวิธีการแก้ปัญหา โดยศึกษาวิธีการทดลองทำแป้งเครปเค้ก โดยศึกษาจาก youtube และเว็บไซต์สอนทำขนม จากนั้นประยุกต์ทดลองนำผักมาทดแทนแป้งในอัตราส่วนที่เตรียมไว้ พร้อมผักที่นำมาใส่เป็นสีแทนสีผสมอาหาร

3. ทดลองชิมและทำการปรับปรุงแก้ไข
4. หลังจากปรับปรุงแก้ไขจนได้สูตรที่ลงตัวแล้ว จึงทดลองนำไปให้ผู้บริโภคที่ไม่ชอบรับประทานผักลองรับประทาน
5. ก่อนนำไปทอดควรกรองส่วนผสมอีกรอบเพื่อให้เนื้อเนียนมากขึ้น
6. นำไปทอดในไฟอ่อน-กลาง เพื่อจะไม่เกิดการไหม้เกรียม

## 2. ส่วนผสมและขั้นตอนในการทำเครปเค้กผัก

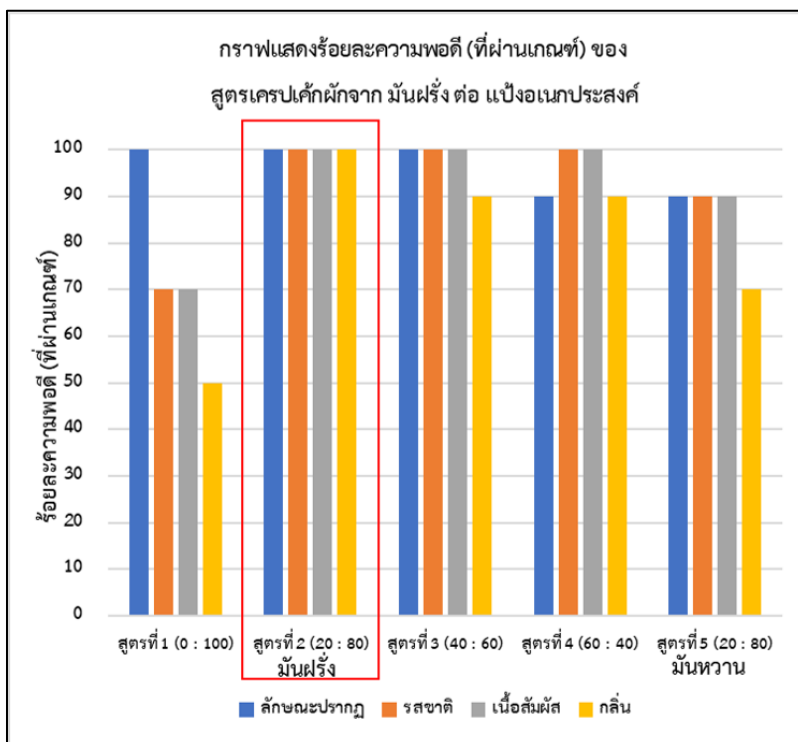
### 2.1 ส่วนผสม

- แป้งอเนกประสงค์
- น้ำตาลทราย
- เกลือ
- เนยละลาย
- นมสด
- ไข่ผัก (มันม่วง มันฝรั่ง มันสำปะหลัง)
- น้ำผัก (ใบเตย)
- ไข่ไก่

### 2.2 วิธีการทำแป้งเครป

- ใส่ไข่สองฟองและน้ำตาลเกลือ ตีให้เข้ากันจนกว่าน้ำตาลและเกลือจะละลาย
- นำมาแป้งมาร่อนก่อนให้ละเอียดก่อนนำไปผสมกับส่วนผสม
- ใส่เนื้อผักลงไปแล้วตีให้เข้ากัน
- ใส่เนยละลาย ตีให้เข้ากัน แล้วใส่นม น้ำเปล่าหรือน้ำจากผักที่เตรียมไว้ให้เข้ากัน

## ผลการทดลอง



### สรุปและอภิปรายผลการทดลอง

แป้งเครปที่มีส่วนผสมในการใช้ผัก(มันม่วง มันสำปะหลัง มันฝรั่ง ) สามารถนำไปใช้แทนสูตรแป้งปกติได้ จากผลทดสอบ สูตรแป้ง ของ มันฝรั่ง 80% -20% มีประสิทธิภาพมากกว่าสูตร ของผัก มันม่วงและมันสำปะหลัง เนื่องจากด้วยเนื้อสีของผักและเป็นผักที่ไม่ได้ซุกกลิ่นเหม็นเขียวมากนัก เมื่อได้สูตรที่ดีที่สุด จึงได้นำไปแปรรูปเป็นขนมที่ประกอบไปด้วยแป้งเครปได้ เช่น เครปเค้ก เครปเย็น หรือแพนเค้ก

## บรรณานุกรม

- คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. 2560. วิตามินและแร่ธาตุ. (ออนไลน์).  
แหล่งที่มา <https://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/413/วิตามินและแร่ธาตุ/>  
สืบค้นเมื่อ วันที่ 20 กรกฎาคม 2561 จิววิวิโซ. 2560. วิธีทำ "เครปเค้กเรนโบว์" เมนูขนมหวาน  
สูตรเอาใจคุณ แม่. (ออนไลน์). แหล่งที่มา <https://www.wongnai.com/recipes/rainbow-crepe-cake?ref=ct>. สืบค้นเมื่อ 20 กรกฎาคม 2561.
- Kanyap. 2561. จิวแต่แจ่ว!10 ประโยชน์ของมะเขือเทศราชินีรู้แบบนี้ทานไปตั้งนานแล้ว. (ออนไลน์).  
วันที่ 20 กรกฎาคม 2561.