



การจัดจำหน่าย

แบบดั้งเดิม กล่องละ 30 ทابات
แบบแปรรูป กล่องละ 40 ทาบ



สูตรที่ดีที่สุด แป้ง 80% มันฝรั่ง 20

แป้งสาลีเอนกประสงค์ 80 กรัม

ผัก(มันฝรั่ง) 20 กรัม

น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ

เกลือป่น 1/8 ช้อนชา

เนยละลาย 1 ช้อนโต๊ะ

ไข่ไก่ 2 ฟอง

น้ำใบเตย 50 มิลลิลิตร

นมสด 100 มิลลิลิตร



เครปเค้กผักเพื่อสุขภาพ

Vegetble crepe cake to health

คณะผู้จัดทำ

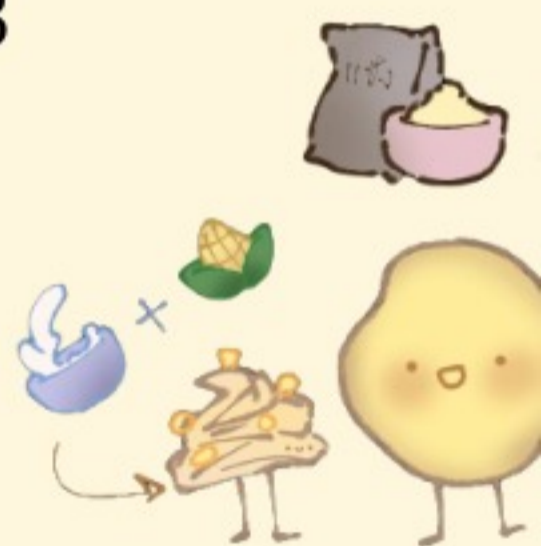
นางสาวพนิดา	สิงห์ทอง	ม.4/1
นางสาวนัฐติยากร	บุญชู	ม.4/1
นางสาวอังศวีร์	พันธ์สุข	ม.4/1
นางสาวรัตนาภรณ์	ทอหุส	ม.4/1
นายฐานทัฬ	อุบลนุช	ม.4/3

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ

คุณครูวิภาวรรณ กังใจ
คุณครูสุวัทนา จินสันเทียะ

อาจารย์ที่ปรึกษาพิเศษ

ดร.เจนจิรา พภาวัลย์





เราทำอะไร ?

สิ่งที่เรากำลังทำอะไร แล้วสามารถแก้ปัญหาได้อย่างไร

สิ่งที่เรากำลังทำคือ crepe เพื่อสุขภาพ เราทำขึ้นมาเพื่อแก้ปัญหาให้กับคนที่ไม่รับประทานผัก โดยการนำผักชนิดต่างๆ มาทำการทดสอบโดยใช้ผักแทนแป้ง

จุดประสงค์

- 1) เพื่อนำผัก มันม่วง มันฝรั่ง มันสำปะหลัง ข้าวโพด ไข่เตย มาเป็นส่วนผสมในการทำ crepe เค้ก
- 2) เพื่อทดสอบลักษณะทางประสาทสัมผัสของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/1 จำนวน 10 คน หลังจากการชิมแป้ง crepe เค้กผัก เพื่อสุขภาพ



วิธีการผลิต

1. ไข่ไข่ 2 ฟอง น้ำตาลและเกลือตีให้เข้ากันจนกว่าน้ำตาลและเกลือจะละลาย
2. นำมาแป้งมาอ่อนก่อนให้ละเอียดก่อนนำไปผสมกับส่วนผสม
3. ไข่เนื้อผักลงไปแล้วตีให้เข้ากัน
4. ไข่เนยละลายตีให้เข้ากันแล้วใส่นม น้ำเปล่าหรือน้ำจากผักที่เตรียมไว้เข้าไป
5. ก่อนนำไปทอดควรกรองส่วนผสมอีกรอบเพื่อให้เนื้อเนียนมากขึ้น
6. นำไปทอดในไฟอ่อน-กลาง เพื่อจะไม่เกิดการไหม้เกรียม



กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายของเราคือ บุคคลทั่วไปในโรงเรียนองครักษ์ทั้งที่รับประทานผักและไม่รับประทานผัก ขยายที่สวัสดิการของโรงเรียนองครักษ์

เป้าหมายต่อไป

เป้าหมายต่อไปคือ สามารถหาผักที่มีคาร์โบไฮเดรตมากทดแทนแป้งและทำสูตรแป้ง crepe ได้ดีกว่านี้และนำมาต่อยอดให้ขายได้ในกลุ่มคนทั่วไปที่ชอบรับประทานของหวานและไม่ชอบกินผัก

จุดเด่น

จุดเด่นของเราคือการนำผักที่มีความเป็นแป้งมาใช้แทนแป้งปกติทั่วไปนำมาทำเป็นแป้ง crepe

