

ส่วนผสมไส้ใน

1. แป้งสาลีเอนกประสงค์ 150 กรัม
2. น้ำมันพืชราอุน 5 ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมไส้นอก

1. แป้งสาลีเอนกประสงค์ 450 กรัม
2. น้ำปูนใส 150 ซีซี
3. น้ำมันพืช(น้ำมันถั่วเหลือง) 150 ซีซี
4. น้ำตาลทราย 4 ช้อนโต๊ะ
5. เกลือป่น 1/2 ช้อนชา

ส่วนผสมไส้กะนรีมัน

1. มันเทศ 1 กิโลกรัม
2. หอมหัวใหญ่ 270 กรัม
3. เห็ดนางรม 1.4 กิโลกรัม
4. พริกขี้หนู 5 ช้อนโต๊ะ
5. น้ำตาลทราย 200 กรัม
6. ขอสถูเขาทอง 60 ซีซี
7. น้ำมันพืช 150 ซีซี
8. เกลือ 3 ช้อนชา

วิธีทำไส้

1. หั่นมันเทศ หอมหัวใหญ่ ให้เป็นลูกเต๋าชิ้นเล็กๆ (มันเทศหั่นแล้วนำไปต้มให้สุกก่อน) เติมน้ำมันให้มันเป็นชิ้นเล็กๆ



2. ใส่ น้ำมันลงในกระทะ พร้อมหัวหอมแล้วผัดให้หอมสุกและมีกลิ่นหอม ใส่เห็ด มันเทศ แล้วปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย ขอสถูเขาทอง พริกขี้หนู ผัดให้แห้งมากที่สุด

การทำไส้นอก

1. ตวงน้ำปูนใสตามสัดส่วนใส่ถ้วย ใส่ น้ำตาลทราย น้ำมันพืช คนให้ละลายเข้ากันจนเป็นเนื้อครีม



2. แบ่งแป้งสาลีเอนกประสงค์ 450 กรัม ใส่ในกะละมังแล้วเทส่วนผสม 1. ลงไป นวดให้ส่วนผสมเข้ากันกับเนื้อแป้งจนเนียน



3. แบ่งแป้งออกเป็น 4 ส่วน จำนวน 3 ครั้ง จะได้แป้งทั้งหมด 64 ก้อน



การทำไส้ใน

ทำเช่นเดียวกับแป้งไส้นอก เพียงแต่แบ่งไส้ในใช้เพียงน้ำมันพืชเป็นส่วนผสมเพียงอย่างเดียว แล้วนวดแป้งกับน้ำมันให้เข้ากัน (นำมาแบ่งเหมือนแป้งไส้นอก)



วิธีทำตักกระนึ่งมัน

1. นำแป้งนอกที่ได้มากดให้แบนแล้วนำเอาแป้งใสในตรงกลาง หลังจากนั้นใช้แป้งนอกปิดทับแป้งใสให้สนิท



2. หลังจากห่อแป้งเสร็จแล้วรีดแป้งให้เป็นแผ่น 2 ครั้ง แล้วแบ่งออกเป็น 2 ส่วน



วิธีทำแม่ใส่ไส้..



1



2



3



4



5

การทอด..

หลังจากห่อแล้วนำไปทอด เวลาทอดไม่ต้องใช้ไฟแรง ใช้ไฟปานกลาง โดยให้น้ำมันร้อนก่อนจึงใส่กระทงบี้ลงไปทอด เพื่อป้องกันการไหม้



กระทงบี้ใส่ไส้

คลินิกเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง

ต.จอมบึง อ.จอมบึง จ.ราชบุรี

โทร. 032-261790 ต่อ 2101