



เงินทุน

ประมาณ 6,000 – 7,000 บาท

รายได้

5,000 – 7,500 บาท / เดือน

วัสดุอุปกรณ์

1. แป้งโฮลวีท
2. น้ำผึ้ง
3. น้ำมันมะกอก หรือน้ำมันข้าวโพด
4. น้ำเย็น
5. แป้งสาลี
6. มันฝรั่ง
7. แครอท
8. ข้าวโพดต้ม
9. ดอกกะหล่ำ
10. น้ำตาลทรายแดง
11. เกลือ
12. พริกไทยป่น
13. น้ำซูปฟัก หรือน้ำเปล่า

แหล่งจำหน่ายวัสดุอุปกรณ์

ห้างสรรพสินค้า ตลาด

ขั้นตอน / วิธีการทำ

วิธีทำไส้พาย

1. ลวกมันฝรั่ง แครอท และดอกกะหล่ำ พักไว้
2. คั่วแป้งสาลีจนเหลืองหอมเติมน้ำเปล่าคนให้เข้ากันจนข้น
เหลวใส่ข้าวโพดต้มและผักลวก
3. ปรงรสด้วยเกลือ พริกไทยป่น และน้ำตาลทรายแดงคนให้เข้ากัน

วิธีทำแป้งพาย

1. ผสมแป้งโฮลวีท น้ำมันมะกอก น้ำผึ้ง และน้ำเย็นคลุกเคล้าให้เข้ากัน
2. แบ่งแป้งเป็นสองส่วน ส่วนหนึ่งคลึงให้เป็นวงกลมขนาดเท่าถาด
4. กดแป้งให้ติดกันถาดใช้ส้อมจิ้มให้ถึงกันถาดให้ทั่ว
5. นำถาดเข้าเตาอบอุณหภูมิ 180 องศาเซลเซียสประมาณ 10 นาที
6. นำส่วนผสมทั้งหมดเทใส่ถาดแป้งพายที่อบเตรียมไว้
7. คลึงแป้งโฮลวีทส่วนที่เหลือให้เป็นแผ่นวงกลม
8. นำมาปิดหน้าส่วนผสมทั้งหมด
9. ใช้ส้อมจิ้มให้ทั่วแผ่นแป้ง
10. นำไปอบด้วยไฟ 180 องศาเซลเซียส ประมาณ 25 นาที

ตลาด / แหล่งจำหน่าย

ตลาดแหล่งชุมชน ห้างสรรพสินค้า คอนโด หอพัก ฯลฯ

สถานที่ให้คำปรึกษา

โรงเรียนฝึกอาชีพกรุงเทพมหานคร

ข้อแนะนำ

1. การแช่ผักลวกหรือผักที่ต้มแล้วในน้ำเย็นจะช่วยคงความเขียวและกรอบของผัก
2. ใช้น้ำเย็นเป็นส่วนผสมการทำแป้งพายทำให้แป้งกรอบขึ้น
3. ใช้ส้อมจิ้มให้ทั่วบริเวณแป้งเพื่อป้องกันไม่ให้แป้งพองเวลาเข้าเตาอบ