

คุณแม่หลายๆ ท่านประสบปัญหาลูกกินน้อย และไม่ชอบกินข้าว เด็กๆ มักจะเลือกกินแต่ขนมหรือของที่มีสีสันสวยงามแพคเกจน่ารักขจิตพรรณ จันทรสาขา เมฆินทรางกูร
อดีตแอร์โฮสเตส ผู้เขียนหนังสือ โ อยากเป็นแอร์ใจจะขาดโ และ โ รับชา กาแฟ หรือแอร์ดีคะโ

         คุณแม่หลายๆ ท่านประสบปัญหาลูกกินน้อย และไม่ชอบกินข้าว เด็กๆ
งามแพคเกจน่ารัก



โดยเฉพาะวัยก่อนวัยเรียนและวัยอนุบาลที่เริ่มช่างเลือกและสนใจแต่การเล่น และของที่น่าตื่นตาตื่นใจอย่างตัวการ์ตูนน่ารักต่างๆ
เมนูเบนโตะ (BENTO) ข้าวกล่องแสนน่ารักน่าหม่ำแบบญี่ปุ่น ที่แม้ลูกน้อยจะไม่ต้องหอบหิ้วข้าวกล่องไปโรงเรียนก็ตาม แต่ทำใส่กล่องใส่จานสวยๆ ให้กินที่บ้านนี่ล่ะค่ะ ต้องขอบอกว่าเรียกความสนใจจากเจ้าตัวเล็กได้ดีมากๆ จากของที่ไม่เคยยอมกิน อย่างแครอทหรือผักต่างๆ พอเมื่อมาทำเป็นรูปน่ารักๆ มีหน้าตายิ้มแย้มแล้วล่ะก็ ตาลุกวาวเป็นประกายปิ๊งปิ๊ง หยิบมาเคี้ยวกร้วมๆ อย่างที่ทำเอาแม่ไม่อยากจะเชื่อสายตาทีเดียวค่ะ
เป็นอาหารญี่ปุ่นเส



มอไปค่ะ อาหารไทยๆ พื้นๆ ของเราก็สามารถนำมาตกแต่งให้น่ารักและเด็กๆ กรี๊ดกร๊าดได้เช่นกัน แต่เน้นที่ควรจะเป็นของแห้งๆ ไม่มีน้ำๆ เพราะป้องกันการหกเลอะเทอะบดบังความสวยงามที่อุตส่าห์ตั้งใจทำของคุณแม่ค่ะ อย่างเช่น หมูทอด ไก่ทอด ไส้กรอก ข้าวสวยปั้นเป็นก้อนน่ารักๆ ผัดผัก ไข่เจียว ฯลฯ
หลายท่านอาจกังวลเรื่องเวลา เพราะในช่วงเช้าที่เร่งรีบเกรงว่าจะทำไม่ทัน แนะนำให้ลองจากเมนูง่ายๆ ก่อน อย่างข้าวไข่เจียวธรรมดา แค่ตกแต่งหน้าตาให้น่ารัก ก็กลายเป็นเบนโตะที่คุณลูกร้องโอ้โห! ได้เลยทีเดียว พวกของตกแต่งจุกจิกหลายๆ อย่างสามารถทำทิ้งไว้ข้ามคืนหรือหลายวันได้ โดยใส่กล่องแบบล็อก 4 ด้านให้มิดชิด เก็บในตู้เย็นหรือช่องฟรีซ เมื่อจะใช้ก็แค่เอาออกมาทำให้หายเย็นด้วยโหมด defrost ในไมโครเวฟก็พอ ยกเว้นผักสดและสาหร่ายที่ไม่สามารถแช่แข็งได้ค่ะ

อุปกรณ์เบนโตะ เบื้องต้นที่ควรมีคือ
- แหนบคีบหลายแหลม ใช้คีบของตกแต่งเล็กๆ อย่างสาหร่าย
- หลอดขนาดต่างๆ ใช้กดแฮม ชีส ไข่เจียวแผ่นบางให้เป็นรูปกลมหรือรี
- พลาสติกแร็ป ใช้ปั้นข้าวสวยให้เป็นรูปร่างต่างๆ โดยไม่ติดมือ
- กรรไกรขนาดเล็กปลายแหลม ใช้ตัดสาหร่าย ฯลฯ
- มีดปลายแหลม ใช้กรีดชิ้นส่วนต่างๆ อาทิ แฮม ผัก
-ไม้ปลายแหลมๆ อย่างไม้เสียบลูกชิ้น ใช้กรีดอาหารที่ไม่ต้องการความคมมากอย่างชีส
เมื่ออุปกรณ์เบื้องต้นครบแล้ว อุปกรณ์เสริมความน่ารักต่างๆ อื่นๆ สามารถหาซื้อได้ตามร้านสินค้าญี่ปุ่น หรือซูเปอร์มาร์เก็ตญี่ปุ่นทั้งหลายค่ะ เมื่อพร้อมแล้ว มาเริ่มกันกับสามเมนูแรกเลยค่ะ

{xtypo_sticky}ผักต้มหรือลวก ที่กังวลว่ารสชาติจะไม่อร่อย หรือแค่นำมาตกแต่งแต่ไร้ประโยชน์ ลูกไม่กินนั้น ไม่จริงเลยค่ะ คนญี่ปุ่นเองก็ไม่ได้ใส่น้ำสลัดหรือน้ำจิ้มใดๆ ลงไปในเบนโตะด้วยเหตุผลหลายอย่าง เช่น การหกเลอะเทอะและอาจทำให้ผักและอาหารบูดได้ง่าย เมื่ออัดอยู่ในกล่อง กว่าจะถึงเวลาที่นำมารับประทาน ดังนั้นเวลาต้มหรือลวกจึงเพียงใส่เกลือลงไปในน้ำเพิ่มรสชาติ และยังช่วยให้ผักคงสีเขียวสวยอยู่ได้อีกด้วยค่ะ หากต้องการใส่น้ำสลัดหรือซอสใดๆ จะใช้ขวดจิ๋วแบ่งซอสปิดฝาสนิท ตกแต่งลงไปป้องกันข้อที่กล่าวมาคือ บูดและเลอะเทอะ {/xtypo_sticky}

{xtypo_sticky} หลักการในการทำเบนโตเพื่อลูกง่ายๆ ที่ควรคำนึงถึงคือ สีสันที่สวยงาม ซึ่งเราสามารถเลือกใช้อาหารต่างๆ อาทิ สีขาวของข้าวหรือขนมปัง สีแดงของปูอัด ไส้กรอก สีชมพูของแฮม สีเหลืองของไข่เจียว สีส้มของแครอท สีน้ำตาลของเนื้อสัตว์ สีดำของสาหร่าย งาดำ สีเขียวของผักต่างๆ ค่ะ
อีกหลักการที่ควรคำนึงถึงก็คือ ถูกหลักโภชนาการ ควรมีอาหารที่มีประโยชน์กับเด็กๆ ครบในกล่อง อย่างเช่น คาร์โบไฮเดรต จากข้าว ขนมปัง มันฝรั่ง โปรตีนจากเนื้อสัตว์ และวิตามินต่างๆ จากผักผลไม้
นอกจากนี้การจัดองค์ประกอบให้ดูสวยงาม ก็มีส่วนทำให้เบนโตะดูน่ารักสวยงามเช่นกันค่ะ สิ่งที่ไม่ควรใส่ลงไปในเบนโตะก็คือ สิ่งไม่มีประโยชน์ต่างๆ อย่างเช่น ช็อกโกแลต ลูกอม นอกจากจะทำให้เด็กๆ ฟันผุและติดหวานแล้ว ข้อเสียอีกอย่างคือ เด็กๆ มักจะหยิบกินแต่ของเหล่านี้ และเมินอาหารหลักไปเลยด้วยค่ะ {/xtypo_sticky}

ข้าวมันผัดทะเลเริงร่า



ส่วนผสม
ข้าวสวยที่เย็นแล้ว / กุ้งแกะเปลือกไว้หาง / มันกุ้ง
มะเขือเทศ / หอมหัวใหญ่ / กระเทียมสับ / ไข่ไก่
ซอสปรุงรส / ซีอิ๊วขาวหรือน้ำปลา / น้ำตาล
วิธีทำ
-ใส่มันกุ้งลงไปผักกับกระเทียมจนเหลืองหอม กันไว้ข้างกระทะ

-ตอกไข่ลงไปยี จนไข่แตกสุกปานกลาง

-ใส่หอมหัวใหญ่ลงไปผัดจนสุกใส

-นำข้าวสวยลงไปผัดคลุกให้ทุกอย่างเข้ากัน

-ใส่มะเขือเทศเป็นลำดับสุดท้าย

-ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ซอสปรุงรส

เครื่องตกแต่ง
ผักสลัด / ไข่เจียวแผ่นบาง (ดูวิธีทำ) / ลูกชิ้นปลาลวกสุก
บล็อกโคลี่ต้ม / มะเขือเทศ / ไส้กรอก / ถั่วลันเตา / ข้าวโพดต้มสุก
สาหร่ายปรุงรส / ซอสมะเขือเทศ / ชีสแผ่น
การตกแต่ง
-วางผักสลัดรอง นำข้าวผัดมาใส่กล่อง

-ตัดแต่งลูกชิ้นปลาเป็นรูปแมงกระพรุน ไข่เจียวแผ่นบางกรีดด้วยมีดปลายแหลมเป็นรูปปลา

-ตกแต่งหน้าตาด้วยสาหร่ายและแก้มแดงจากซอสมะเขือเทศ ไส้กรอกรูปปลาหมึกและปู (ดูวิธีทำ)

-ตกแต่งให้เต็มด้วยบล็อกโคลี่ต้มและมะเขือเทศ

{xtypo_info}Tips
ข้าวกล่องควรจัดให้เต็ม อย่าให้เหลือช่องว่าง เมื่อเวลาเด็กๆ ถือถ้ามีพื้นที่ว่างจะกระจัดกระจายได้ โดยเติมด้วยของตกแต่งต่างๆ เช่น ผักต้ม มะเขือเทศ {/xtypo_info}

ไข่ตุ๋นญี่ปุ่นเนียนนุ่ม



ส่วนผสม

ไข่ไก่ 1 ฟอง / น้ำซุปปลาโอ (ดูวิธีทำ) หรือผงดาชิสำเร็จรูป

โชยุ / มิริน (ใส่หรือไม่ใส่ก็ได้) / เกลือ

วิธีทำ

-ตอกไข่ใส่ชาม ตีเบาๆ ด้วยตะเกียบ

-เติมน้ำซุปปลาโอหนึ่งเท่าของปริมาณไข่

-ปรุงรสด้วยโชยุและมิริน กรองไข่ด้วยกระชอนตาถี่ ก่อนเทใส่ถ้วย ปิดฝาด้วยฟอยล์

-ต้มน้ำเดือด แล้วหรี่ให้ไฟอ่อนมากๆ นำไปนึ่งประมาณ 15 - 20 นาที

-ตกแต่งให้น่ารักน่าหม่ำ

เครื่องตกแต่ง

ลูกชิ้นปลาลวกสุก / สาหร่ายปรุงรส / ซอสมะเขือเทศ

ปูอัด / ไข่เจียวแผ่นบาง / แตงกวาลวกฝานเอาแต่ส่วนสีเขียว

การตกแต่ง

-เมื่อได้ไข่ตุ๋นเนียนสวยแล้ว กดหรือตัดลูกชิ้นปลาเป็นรูปก้อนเมฆ 2 ก้อน ตกแต่งใบหน้ายิ้มด้วยสาหร่ายและแต้มแก้มแดงๆด้วยซอสมะเขือเทศ

-นำปูอัดมาลอกเอาเฉพาะผิวส่วนสีแดง จัดเป็นโค้งสายรุ้ง และเรียงไล่สีเหลืองแดงเขียวด้วยไข่เจียวแผ่นบาง และแตงกวา

{xtypo_info}Tips

อย่าใส่โชยุเยอะเกินไป เพราะจะทำให้ไข่มีสีหม่นไม่สวยค่ะ ควรใส่น้อย แต่เพิ่มรสด้วยเกลือแทน {/xtypo_info}



ส่วนผสม
ข้าวสวย / ไข่ไก่ 3 ฟอง / น้ำมันพืช / น้ำซุปปลา
โชยุ / น้ำตาล / แครอทหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า
ข้าวโพดต้มสุก / ถั่วลันเตา / ซอสปรุงรส / เนย
วิธีทำไข่ม้วน
-ตีไข่เข้าด้วยกัน เติมน้ำซุปปลาเพียงเล็กน้อย ปรุงรสด้วยโชยุ เกลือ น้ำตาลเล็กน้อย กรองไข่ด้วยกระชอนตาถี่

-ตั้งกระทะทาน้ำมันด้วย paper towel บางๆ พอกระทะร้อนหรี่เป็นไฟอ่อน เทไข่ลงไป

-ใช้อุปกรณ์ที่ถนัดค่อยๆ ม้วนไข่ เมื่อม้วนได้ 1 รอบ เทลงลงไปอีกแล้วม้วน ทำซ้ำจนไข่หมด

-ตัดไข่เป็นชิ้นๆ

วิธีทำผักสามสหายผัดเนย
-ตั้งกระทะ ปรับไฟร้อนปานกลาง นำเนยลงไปพอละลาย

-ใส่แครอทหั่นเต๋า ข้าวโพดต้ม ถั่วลันเตา (สามารถซื้อแบบแช่แข็งได้) ลงไปผัด

-ปรุงรสด้วยซอสปรุงรส

เครื่องตกแต่ง
ผงย้อมสีข้าว / โบโลน่า / ลูกชิ้นปลาลวก / สาหร่ายปรุงรส
โชยุ / ไข่แดงต้มสุก / แครอทต้ม / ซอสมะเขือเทศ / ถั่วดำต้ม
การตกแต่ง
-แบ่งข้าวเป็น 4 ส่วน ผสมสีข้าวแต่ละสี หากหาผงย้อมสีข้าวไม่ได้สามารถใช้วัสดุอื่นๆ แทนได้ เช่น ข้าวย้อมสีน้ำตาลด้วยการคลุกกับโชยุ
ข้าวสีเหลืองด้วยการคลุกกับไข่แดงต้มสุก เป็นต้น

-ปั้นข้าวเป็นก้อนกลมด้วยPlastic wrap ตกแต่งคุณหมูด้วยโบโลน่า ตกแต่งคุณหมีด้วยลูกชิ้นปลา ตกแต่งคุณลูกเจี๊ยบด้วยแครอทและชีสแผ่น
ตกแต่งคุณกบด้วยลูกชิ้นปลาและแครอท

-ส่วนต่างๆ เช่น หู สามารถปั้นข้าวแยกส่วน แล้วนำมาติดกันด้วยเส้นพาสต้าดิบ ตาและปากตัดแต่งด้วยสาหร่าย

-วางข้าวลงไป ตามด้วยไข่ม้วน และตกแต่งให้เต็มด้วยมะเขือเทศและบล็อกโคลี่ต้ม

{xtypo_info}Tips
คุณแม่ๆ สามารถตกแต่งครีเอทให้น่ารักได้เพิ่มเติมได้ ด้วยไม้จิ้มน่ารักรูปต่างๆ และสีสันที่สวยงามจากอาหารสีต่างๆ เพิ่มเติมได้อีกตามใจชอบค่ะ {/xtypo_info}