

# สารยูไนเต็ด

ปีที่ 39 ฉบับที่ 398

ISSN 0558-3153

UFM MAGAZINE

มิถุนายน 2559



## สูตรอร่อย

เค้กโรลชาเขียวไส้ถั่วแฉกวน ชาร์โคลเบอร์เกอร์ปลาทกับทิม บัตเตอร์ป๊อปแฟนตาซีโคนไอศกรีม เทดดีโบค  
ขนมปังหมี่แพนด้าชาเขียว เมี่ยงสำหรับพวงจุ่ม สลัดเฟรนช์โกสต์ คองคอร์ดเค้ก ออสเตรียคุกที่  
ราสพ์เบอร์รี่สับาร์ พิพปุอัดกับย่ำสำหรับยาวากาเมะ สปาเก็ตตี้เขียวหวานปลาสลัดฟู มะกะโรนีผัดอ่าทะเล

55.-

# สารบัญ

ฉบับที่ 398  
มิถุนายน 2559

## สารบัญในเล่ม

- 9 **คุยกันก่อน**
- 10 **คุณตามมา**
- 13 **เล่าชวนชมมอร์ออย**  
ปาก่องโก้ (อีจาทัวย)
- 14 **จากห้องวิจัย**  
สารดูดความชื้น
- 16 **กินเพื่อสุขภาพ**  
เพื่อตัวเอง
- 18 **ขนมของฝาก**  
ราสพ์เบอร์รี่ชีสบาร์
- 21 **นานาสาระกับเบเกอรี่**  
ดอกไม้ทานได้
- 24 **น่ารู้รอบกาย**  
เรื่องของมะพร้าว ตอน 1
- 25 **เครื่องหมายคำถาม**  
ชีอิ้วมาจากไหน ?
- 26 **เลือกก่อนใช้ รู้ก่อนกิน**  
ข้อควรรู้ก่อนกินวิตามิน
- 27 **ขนมมอร์ออยคุณขอมมา**  
คองคอร์ดเค้ก  
พิฟฟูปูอัดกับย่ำสาหร่ายวากาเมะ  
ออสเตรียคูกี้
- 34 **สูตรมอร์ออยจากโรนเรียน**  
ชาร์โคลเบอร์เกอร์ปลาทิม
- 36 **รังสรรค์ปั้นแต่ง**  
เทตตี้โบค
- 38 **ขนมของว่าง**  
เบียงสาหร่ายพวงอุ๋น



34



28



18



38



30