



ข่าวสารตลาดแรงงาน

ศูนย์บริการจัดหางานเพื่อคนไทย

สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 3

Bangkok Employment Office Area 3

เขตพื้นที่รับผิดชอบ ประกอบด้วย เขตคลองเตย วัฒนา พระโขนง บางนา ประเวศ และสวนหลวง

ประจำเดือนมิถุนายน 2565

สถานการณ์ตลาดแรงงาน

สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 3 ได้ศึกษาข้อมูลสถานการณ์ตลาดแรงงานจากการให้บริการจัดหางานในเขตพื้นที่ความรับผิดชอบของสำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 3 ประกอบด้วย เขตคลองเตย วัฒนา พระโขนง บางนา ประเวศ และสวนหลวง

โดยวิเคราะห์ความต้องการแรงงาน จำนวนผู้สมัครงานที่มาใช้บริการจัดหางาน และการบรรจุงาน ณ สำนักงาน ในรอบเดือนมิถุนายน 2565 ตามรายละเอียด ดังนี้

ตำแหน่งงานว่าง 1,190 อัตรา

จำแนกตามช่วงอายุ 3 ลำดับแรก คือ

25-29 ปี	จำนวน 290 อัตรา
18-24 ปี	จำนวน 287 อัตรา
30-39 ปี	จำนวน 285 อัตรา

จำแนกตามวุฒิการศึกษา 3 ลำดับแรก คือ

มัธยมศึกษา	จำนวน 494 อัตรา
ปวส.	จำนวน 257 อัตรา
ปวช.	จำนวน 255 อัตรา

ผู้สมัครงานมาใช้บริการจัดหางาน 154 คน/ครั้ง

จำแนกตามช่วงอายุ 3 ลำดับแรก คือ

40-49 ปี	จำนวน 60 คน
30-39 ปี	จำนวน 38 คน
50-59 ปี	จำนวน 27 คน

จำแนกตามวุฒิการศึกษา 3 ลำดับแรก คือ

มัธยมศึกษา	จำนวน 54 คน
ประถมศึกษาและต่ำกว่า	จำนวน 48 คน
ปริญญาตรี	จำนวน 34 คน

การบรรจุงาน 133 อัตรา

จำแนกตามช่วงอายุ 3 ลำดับแรก คือ

40-49 ปี	จำนวน 53 อัตรา
30-39 ปี	จำนวน 35 อัตรา
50-59 ปี	จำนวน 20 อัตรา

จำแนกตามวุฒิการศึกษา 3 ลำดับแรก คือ

ประถมศึกษาและต่ำกว่า	จำนวน 43 อัตรา
มัธยมศึกษา	จำนวน 48 อัตรา
ปริญญาตรี	จำนวน 25 อัตรา



ณ เดือนมิถุนายน 2565 มีตำแหน่งงานว่าง จำนวน 1,190 อัตรา

เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษาพบว่า นายจ้างหรือสถานประกอบการมีความต้องการแรงงานในระดับมัธยมศึกษามากที่สุด จำนวน 494 อัตรา คิดเป็น 41.51% ต้องการแรงงานที่มีอายุระหว่าง 25-29 ปี มากที่สุดจำนวน 290 อัตรา คิดเป็น 24.37%

ซึ่งตำแหน่งที่นายจ้างหรือสถานประกอบการต้องการแรงงานมากที่สุด 3 ลำดับแรกคือ แรงงานบรรจุผลิตภัณท์ 570 อัตรา คิดเป็น 47.90% ผู้จัดการทั่วไปด้านบริการทางธุรกิจ จำนวน 400 คน คิดเป็น 33.61% และเจ้าหน้าที่คลังสินค้า จำนวน 100 คน คิดเป็น 8.40%

ณ เดือนมิถุนายน 2565 มีผู้สมัครงานมาใช้บริการจัดหางาน 154 คน/ครั้ง

เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษาพบว่า ผู้สมัครงานส่วนใหญ่เป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา จำนวน 54 คน คิดเป็น 35.06% และส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีอายุอยู่ในช่วง 40-49 ปี จำนวน 60 คน คิดเป็น 30.96%

ซึ่งตำแหน่งที่มีผู้สมัครงานมาใช้บริการจัดหางาน มากที่สุด 3 ตำแหน่งแรกคือ แรงงานด้านการประกอบ จำนวน 39 คน คิดเป็น 25.32% แรงงานบรรจุผลิตภัณท์ จำนวน 36 คน คิดเป็น 23.38% และเจ้าหน้าที่คลังสินค้า จำนวน 17 คน คิดเป็น 11.04%

ณ เดือนพฤษภาคม 2565 มีผู้ได้รับการบรรจุงาน จำนวน 133 อัตรา



เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษาพบว่า ผู้ที่ได้รับการบรรจุงานส่วนใหญ่เป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา จำนวน 48 อัตรา คิดเป็น 36.09% และส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีอายุอยู่ในช่วง 40-49 ปี จำนวน 53 อัตรา คิดเป็น 39.85%

ซึ่งตำแหน่งที่มีการบรรจุงานมากที่สุด 3 ตำแหน่งแรกคือ แรงงานบรรจุผลิตภัณท์ จำนวน 66 อัตรา คิดเป็น 49.62% ตัวแทนฝ่ายขายด้านเทคนิคและการค้า จำนวน 12 อัตรา คิดเป็น 9.02% ผู้ประกอบวิชาชีพทางธุรกิจที่มีได้จัดประเภทไว้ในที่อื่น จำนวน 9 อัตรา คิดเป็น 6.77%

ผู้ประกันตนขอรับประโยชน์ทดแทนกรณีว่างงาน

ในเดือนมิถุนายน 2565 มีผู้ประกันตนขอรับประโยชน์ทดแทนกรณีว่างงาน มาใช้บริการ ณ สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 3 จำแนกได้ ดังนี้



- ❶ การขึ้นทะเบียนผู้ประกันตนกรณีว่างงาน จำนวน 157 คน จำแนกเป็น ชาย 58 คน และหญิง 99 คน
- ❷ รายงานตัวผู้ประกันตนกรณีว่างงาน จำนวน 407 คน จำแนกเป็น ชาย 184 คน และหญิง 223 คน



ตำแหน่งงานว่าง

สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 3

ลำดับ	ตำแหน่งงาน	เพศ	จำนวน	อายุ/ปี	วุฒิการศึกษา	ค่าจ้าง	สถานประกอบการ
1	- พนักงานบัญชี - ช่างเทคนิควิศวกรรมโยธา (ก่อสร้าง)	ช/ญ ช	1 1	23-35 22-40	ป.ตรี ป.ตรี	15,000บ./ด 15,000บ./ด	บริษัท เติมเพอะ เนเชอระ จำกัด 869/111 ซอยสุขุมวิท 101 แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร 10260 โทรศัพท์ : 092-6144942
2	- พนักงานขายและผู้นำเสนอ สินค้าอื่นๆ	ญ	3	25-40	ปวส. - ป.ตรี	45,000บ./ด	บริษัท เซน ฟูดส์ (ไทย) จำกัด 71 อาคารโกลเด้น เฟิร์ล ไฮเต็ล ห้องที่ 1 ชั้นที่ 1 แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร 10260 โทรศัพท์ : 02-0007896
3	- ช่างเทคนิควิศวกรรมไฟฟ้า	ช	3	18-35	ประถม - อนุปริญญา	12,000บ./ด	บริษัท ดับบลิวแอนด์พีเซอร์วิสอิน โฮม จำกัด 32/4 ม.แกรนวิลล์ 80 ซอยอ่อนนุช 80 แยก 5 แขวงประเวศ เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร 10250 โทรศัพท์ : 094-3284291
4	- ช่างเขียนแบบโฆษณา - นักออกแบบภาพกราฟฟิก	ช/ญ ช/ญ	2 2	25-35 25-35	ป.ตรี ป.ตรี	20,000บ./ด 20,000บ./ด	บริษัท อาซาการ์เดน จำกัด 46,46/1,48,48/1 ซอยสุขุมวิท 24 ถนนสุขุมวิท แขวงคลองตัน เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ : 02-2590663
5	- แร้งงานก่อสร้างอาคาร - ผู้จัดการฝ่ายการก่อสร้าง - วิศวกรโยธา - ช่างเทคนิควิศวกรรมโยธา - ช่างเชื่อมโลหะด้วยไฟฟ้า - ช่างเทคนิควิศวกรรมเครื่องกล - ช่างเทคนิควิศวกรรมไฟฟ้า	ช ช ช ช ช ช	20 6 6 6 6 4 4	18-45 30-50 20-40 20-50 18-50 20-40 20-50	ต่ำกว่าประถม ป.ตรี - ป.เอก ป.ตรี - ป.เอก ต่ำกว่าประถม ต่ำกว่าประถม ปวช. - อนุปริญญา ปวช. - ป.ตรี	341บ./ว 30,000บ./ด 25,000บ./ด 15,000บ./ด 12,000บ./ด 12,000บ./ด 12,000บ./ด	บริษัท ไทยบาวเออร์ จำกัด 142 อาคารทูแปซิฟิค เพลส ชั้นที่ 17 ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ : 02-755-3047 , 095-736-4401
6	- พนักงานต้อนรับทั่วไป	ญ	3	22-40	ปวช. - ป.ตรี	450บ./ว	บริษัท สยามธราดล จำกัด 50 ซอยสุขุมวิท 97/1 ถนนสุขุมวิท แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร 10260 โทรศัพท์ : 02-3313738-9



ลำดับ	ตำแหน่งงาน	เพศ	จำนวน	อายุ/ปี	วุฒิการศึกษา	ค่าจ้าง	สถานประกอบการ
7	- พนักงานขับรถส่งสินค้า	ช	2	25-45	ป.4 - อนุปริญญา	470บ./ว	บริษัท กิจศิริซีเมนต์ จำกัด 172 ถนนเฉลิมพระเกียรติ ร.9 แขวงหนองบอน เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร 10250 โทรศัพท์ : 02-7471405
8	- แม่บ้าน	ช/ญ	2	18-50	ม.6 - ป.ตรี	12,000บ./ด	บริษัท บีเอ็นบีคอนโด จำกัด (สำนักงานใหญ่) 259/328 อาคารเดอะ คอนเทมป์ ชั้น 1 ห้อง เลขที่ 105 ซอยปรีดีพนมยงค์ 13 ถนนสุขุมวิท 71 แขวงพระโขนง- เหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ : 089-7700724
9	- พนักงานธุรการ	ช/ญ	1	20-30	ปวช. - ป.ตรี	12,000บ./ด	บริษัท อินเวนท์บ็อกซ์ จำกัด 9 ซอยประวิทย์และเพื่อน 16 ถนนสุขุมวิท แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร 10260 โทรศัพท์ : 02-7466378
10	- แคชเชียร์	ช/ญ	30	18-45	ม.3 - ปวส.	331บ./ว	บริษัท พัฒนาประชากร จำกัด 8,8/1-2,10,10/1-2 ซอยสุขุมวิท 12 (ซอยสุขใจ) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ : 02-2294611-28 ต่อ 107, 710
11	- เจ้าหน้าที่บันทึกสินค้าคงคลัง	ช	10	18-35	ม.3 - ป.ตรี	10,000บ./ด	บริษัท แลคตาซอย จำกัด สنج.ใหญ่ เลขที่ 3532 ถนนสุขุมวิท แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10260 โทรศัพท์ : 02-3960320-7
12	- พนักงานบัญชี - เจ้าหน้าที่จัดซื้อ	ญ ช/ญ	5 5	23-25 25-30	ป.ตรี ป.ตรี	15,000บ./ด 15,000บ./ด	บริษัท รีโก้ (ประเทศไทย) จำกัด 341 ถนนอ่อนนุช แขวงประเวศ เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร 10250 โทรศัพท์ : 02-0888888
13	- IT Support - IT Security	ช ช	6 6	20-35 20-35	ปวช. - ป.ตรี ปวส. - ป.ตรี	13,500บ./ด 13,500บ./ด	บริษัท สำนักงานกฎหมายกรัณท์ จำกัด 29/1-3 ซอยพระรามเก้า 51 ถนนพระรามเก้าตัดใหม่ แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร 10250 โทรศัพท์ : 02-3000627



ลำดับ	ตำแหน่งงาน	เพศ	จำนวน	อายุ/ปี	วุฒิการศึกษา	ค่าจ้าง	สถานประกอบการ
14	- ผู้จัดการหน้าลาน/แคชเชียร์ - พนักงานเติมน้ำมัน	ช/ญ ช/ญ	400 400	18-45 18-45	ม.3 - ปวส. ป.4 - ปวส.	10,550บ./ด 10,550บ./ด	บริษัท บางจากกรีนเนท จำกัด สำนักงานใหญ่ เลขที่ 2098 อาคารเอ็ม ทาวเวอร์ ชั้น 17 ถนนสุขุมวิท แขวงพระโขนงใต้ เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร 10260 โทรศัพท์ : 02-3672652
15	- แร่งงานในด้านการผลิต - เจ้าหน้าที่บันทึกสินค้าคงคลัง	ช/ญ ช	150 100	18-50 18-50	ป.4 - ปวส. ป.4 - ปวส.	331บ./ว 331บ./ว	บริษัท ซีพีเอฟ (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน) 111 ซอยบางนาตราด 20 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10260 โทรศัพท์ : 02-7469731
16	- เจ้าหน้าที่บริหารงานลูกค้า - จป.วิชาชีพ	ช/ญ ช/ญ	20 2	22-35 25-35	ปวช. - ป.ตรี ป.ตรี	11,000บ./ด 20,000บ./ด	บริษัท แพรนต้าจิวเวลรี่ จำกัด (มหาชน) 28 ซอยบางนา-ตราด 28 แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10260 โทรศัพท์ : 02-7699999
17	- พนักงานขนส่ง - พนักงานขนส่งสินค้า	ช ช	1 1	30-45 30-45	ปวช. - ป.ตรี ปวช. - ปวส.	12,000บ./ด 12,000บ./ด	บริษัท วี.ที.อินเตอร์ เอเชีย จำกัด 34 ซอยคันทรี่วิลล่า 1 แขวงหนองบอน เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร 10250 โทรศัพท์ : 088-8747935
18	- พนักงานบัญชี	ญ	1	35-45	ป.ตรี	25,000บ./ด	บริษัท ไทยเหรียญฟอลคิลท์ จำกัด สำนักงานใหญ่ เลขที่ 58 ซอยอุดมสุข 60 แขวงหนองบอน เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร 10250 โทรศัพท์ : 062-5924803 02-7083888-9 ต่อ 304
19	- พนักงานบริการลูกค้า - ผู้จัดการฝ่ายพัสดุและ คลังสินค้า - เจ้าหน้าที่คลังสินค้าอื่นๆ - ผู้จัดการฝ่ายการเงิน และการบัญชี - ผู้จัดการฝ่ายบุคคล - ผู้จัดการฝ่ายขาย - ผู้จัดการฝ่ายการตลาด - เจ้าหน้าที่การตลาด	ช/ญ ช/ญ ช/ญ ช/ญ ช/ญ ช/ญ ช/ญ ช/ญ	2 1 10 1 1 2 1 2	22-35 35-45 18-40 25-30 35-45 25-40 30-45 22-35	ปวส. - ป.ตรี ป.ตรี ม.3 - ปวส. ป.ตรี ป.ตรี ปวส. - ป.ตรี ป.ตรี - ป.โท ปวช. - ป.ตรี	15,000บ./ด 30,000บ./ด 9,930บ./ด 15,000บ./ด 30,000บ./ด 15,000บ./ด 30,000บ./ด 15,000บ./ด	บริษัท นานมี บุ๊คส์ จำกัด 11 ซอยสุขุมวิท 31 ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ : 02-6623000 ต่อ 3806-3807

ลำดับ	ตำแหน่งงาน	เพศ	จำนวน	อายุ/ปี	วุฒิการศึกษา	ค่าจ้าง	สถานประกอบการ
20	- พนักงานขับรถโดยสาร - เจ้าหน้าที่เก็บเงิน - แม่บ้าน	ช ญ ญ	20 4 2	30-50 18-40 18-40	ป.4 - ป.ตรี ม.6 - ป.ตรี ป.4 - ม.6	18,000บ./ด 12,000บ./ด 10,000บ./ด	บริษัท รุ่งเรือง จำกัด สง.สาขา 1 เลขที่ 321 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10260 โทรศัพท์ : 02-7474307-9
21	- พนักงานชาย - ช่างเย็บด้วยมือและจักรทั่วไป - พนักงานซักรีด - พนักงานขับรถยนต์ - เจ้าหน้าที่ฝ่ายบุคคล	ญ ญ ช/ญ ช ญ	5 5 5 3 1	18-45 30-50 18-50 25-45 25-45	ป.4 - ป.ตรี ป.4 - ป.ตรี ป.4 - ปวช. ป.4 - ป.ตรี ปวส. - ป.ตรี	12,000บ./ด 12,000บ./ด 12,000บ./ด 12,000บ./ด 23,000บ./ด	บริษัท โพรเฟสชันนัล ดราย คลีน เซ็นเตอร์ จำกัด 26 ซอยบางนา- ตราด 4 แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 02-3839173-4
22	- เลขานุการ	ญ	1	22-32	ป.ตรี	20,000บ./ด	บริษัท อินเทอร์เน็ตชั่นแนล คัลเจอร์ล โพรโมชัน จำกัด 75/10 อาคารโอเชียนทาวเวอร์2 ชั้น 14 ซอยสุขุมวิท 19 ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 02-6616829-30
23	- เจ้าหน้าที่ฝ่ายบุคคล	ญ	1	22-35	ปวส. - ป.เอก	15,000บ./ด	บริษัท แอ็บโซลูท เดนิม จำกัด 99 ชั้น P6A ห้อง แอ็บโซลูท เดนิม แขวงคลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 02-2554999
24	- ช่างเทคนิควิศวกรรม อิเล็กทรอนิกส์	ช	1	25-35	ปวส. - ป.ตรี	15,000บ./ด	บริษัท แอ็ด แวนซ์ โกรท จำกัด อาคารวิวิต เทาเวอร์ ชั้น 2 17/16 ,18 ซอยพัฒนาการ ถนนพัฒนาการ แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร 10250 โทรศัพท์ 02-7227676
25	- ผู้ช่วยเภสัชกร	ญ	2	19-30	ม.6 - ป.ตรี	13,000บ./ด	บริษัท ร้านขายยา รุ่งโรจน์เภสัช จำกัด เลขที่ 20-22 ซอยอ่อนนุช (สุขุมวิท77) ถนนสุขุมวิท แขวงพระโขนงเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 086-3365066
26	- ช่างเทคนิควิศวกรรมไฟฟ้า - ช่างเทคนิควิศวกรรมระบบปรับอากาศ	ช ช	4 4	28-45 28-45	ปวช. - ป.ตรี ปวช. - ป.ตรี	20,000บ./ด 20,000บ./ด	บริษัท เบอร์คอน จำกัด 243 ซอยเฉลิมพระเกียรติ ร.๙ ซ.48 แยก19 ถนนเฉลิมพระเกียรติ ร.๙ แขวงดอกไม้ เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร 10250 โทรศัพท์ 092-9352449

ลำดับ	ตำแหน่งงาน	เพศ	จำนวน	อายุ/ปี	วุฒิการศึกษา	ค่าจ้าง	สถานประกอบการ
27	- ช่างเทคนิควิศวกรรมไฟฟ้า	ญ	10	19-35	ปวช. - ป.ตรี	15,000บ./ด	บริษัท ไทย โอซี จำกัด สำนักงานใหญ่ เลขที่ 1044/20 ซอยสุขุมวิท 101 แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร 10260 โทรศัพท์ 089-1147662
28	- นักออกแบบอัญมณี	ช/ญ	5	20-35	ม.3	10,000บ./ด	บริษัท นาทาชา ครีเอชั่นส์ จำกัด เลขที่ 47 ซอยสุขาภิบาล 2 ซอย 31 แขวงดอกไม้ เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร 10250 โทรศัพท์ 02-0340601
29	- เจ้าหน้าที่ฝ่ายบุคคล - เจ้าหน้าที่ทั่วไป	ช/ญ ช/ญ	1 1	30-40 30-40	ป.ตรี ปวส. - ป.ตรี	18,000บ./ด 15,000บ./ด	บริษัท แองเจิล โฮลดิ้ง จำกัด สำนักงานใหญ่ เลขที่ 11/2 ซอยแสนสบาย ถนนพระราม 4 แขวงคลองตัน เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 081-5522728



ศูนย์บริการจัดหางานเพื่อคนไทย

Smart Job Center: SJC

ภาพกิจกรรม ประจำเดือนมิถุนายน 2565



โครงการเสริมสร้างการรับรู้ให้กับนายจ้าง สถานประกอบการ
แรงงานต่างด้าว และองค์กรภาคีเครือข่าย
วันที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๕
ณ ห้องแกรนด์บอลรูม ชั้น ๓ โรงแรมแกรนด์ไฮแอท
แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร



โครงการนัดพบแรงงาน
วันที่ 7-8 มิถุนายน 2565
ณ สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 3



โครงการเตรียมความพร้อมแก่กำลังแรงงาน
กิจกรรมแนะแนวอาชีพให้นักเรียน นักศึกษา
วันที่ 17 มิถุนายน 2565
ณ โรงเรียนราชดำริ เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร



โครงการส่งเสริมการประกอบอาชีพให้ผู้สูงอายุ
วันที่ 23-24 มิถุนายน 2565
ณ บ้านเลขที่ 21 แขวงดอกไม้
เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร

อาชีพทางเลือก

ทุกวันนี้คนส่วนใหญ่หันมาใส่ใจดูแลสุขภาพกันมากขึ้น อาหารที่ดีต่อสุขภาพและสามารถลดน้ำหนักได้โดยเฉพาะเมนูสลัดผัก สลัดโรล และสำหรับใครที่อยากจะทำน้ำสลัดไว้รับประทานเองหรือทำขายเพื่อหารายได้เสริมในยุคนี้ ลองมาทำน้ำสลัดแบบง่ายๆ เช่น น้ำสลัดครีม และน้ำสลัดมายองเนส โดยมีสูตรดังนี้



น้ำสลัดมายองเนส

เริ่มจากวิธีทำน้ำสลัดมายองเนสหรือน้ำสลัดครีม สูตรนี้ปรุงรสหวานเปรี้ยวตามชอบ เพิ่มความเผ็ดไม่เลี่ยน จากพริกไทยป่น กินกับสลัดผัก สลัดกุ้ง หรือสลัดผลไม้ก็อร่อย

ส่วนผสม น้ำสลัดมายองเนส

- ไข่แดง 3 ฟอง
- น้ำตาลทราย 2 ช้อนชา
- น้ำส้มสายชู 3 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันพืชหรือน้ำมันสลัด 2 ถ้วย
- เกลือ 2 ช้อนชา
- พริกไทยป่น 2 ช้อนชา
- น้ำมันงา 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำน้ำสลัดมายองเนส

1. ตีไข่แดงจนเป็นครีมขาว ใส่ น้ำตาล เกลือ และ พริกไทย ตีจนเข้ากัน
2. ใส่ น้ำส้มสายชูกับน้ำมันงา ตีจนเข้ากัน ค่อย ๆ ททยอยเทน้ำมันพืชลงไปจนหมด ตีจนข้น จัดเก็บใส่ภาชนะ นำไปแช่เย็นจนกว่าจะจัดเสิร์ฟ

น้ำสลัดครีมไขมันต่ำ

ส่วนผสม น้ำสลัดครีมไขมันต่ำ

- น้ำมันงา 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา
- มัสตาร์ด 1+1/2 ช้อนชา
- น้ำตาลทรายแดง 2 ช้อนโต๊ะ
- เกลือสมุทร 1+1/2 ช้อนชา
- พริกไทยดำป่น 1/4 ช้อนชา
- น้ำมันดอกทานตะวัน 1/4 ถ้วย (หรือน้ำมันมะกอก, น้ำมันดอกคาโนล่า)
- นมข้นหวาน 6 ช้อนโต๊ะ
- นมสดชนิดจืด 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำน้ำสลัดครีมไขมันต่ำ

1. ผสมน้ำมันงา มัสตาร์ด น้ำตาลทรายแดง เกลือสมุทร และพริกไทยดำ คนผสมให้เข้ากันจนน้ำตาลทรายละลาย
2. ค่อยๆ เทน้ำมันลงไปพร้อมกับตีส่วนผสมให้เข้ากัน
3. ใส่ นมข้นหวานและนมสดลงไปคนให้เข้ากัน
4. ตักใส่ถ้วย เสิร์ฟพร้อมผักสลัด หรือเก็บใส่ขวดที่มีฝาปิดมิดชิด สามารถเก็บไว้ในตู้เย็นได้นาน 20 วัน





4 เรื่องไม่จริงเกี่ยวกับ

พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562 (PDPA)



การถ่ายรูป-ถ่ายคลิป ตัดภาพคนอื่น โดยเจ้าตัวไม่ยินยอมจะผิด PDPA

ไม่จริงเสมอไป กรณีการถ่ายรูป-ถ่ายคลิปโดยติดบุคคลอื่นโดยผู้ถ่ายรูป-ถ่ายคลิป ไม่มีเจตนา และการถ่ายรูปถ่ายคลิبدังกล่าวไม่ได้ก่อให้เกิดความเสียหายกับผู้ถูกถ่าย สามารถทำได้ หากเป็นการใช้เพื่อวัตถุประสงค์ส่วนตัว



ถ้านำคลิปหรือรูปถ่ายที่ติดคนอื่นไปโพสต์ในโซเชียลมีเดียโดยบุคคลอื่นไม่ยินยอมจะผิด PDPA

ไม่จริงเสมอไป สามารถโพสต์ได้ หากใช้เพื่อวัตถุประสงค์ส่วนตัว ไม่ใช่แสวงหากำไรทางการค้าและไม่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อเจ้าของข้อมูลส่วนบุคคล



ติดกล้องวงจรปิดแล้วไม่มีป้ายแจ้งเตือนผิด PDPA

ไม่จำเป็น หากเป็นการติดกล้องวงจรปิดภายในบ้านไม่จำเป็นต้องมีป้ายแจ้งเตือน หากเพื่อป้องกันอาชญากรรม และรักษาความปลอดภัยกับตัวเจ้าของบ้าน



เจ้าของข้อมูลส่วนบุคคลต้องให้ความยินยอมทุกครั้งก่อนนำข้อมูลไปใช้

ไม่จำเป็นต้องขอความยินยอม หากการใช้ข้อมูลดังกล่าว

- (1) เป็นการทำตามสัญญา
- (2) เป็นการใช้ที่มีกฎหมายให้อำนาจ
- (3) เป็นการใช้เพื่อรักษาชีวิต และ/หรือ ร่างกายของบุคคล
- (4) เป็นการใช้เพื่อการค้นคว้าวิจัยทางสถิติ
- (5) เป็นการใช้เพื่อประโยชน์สาธารณะ
- (6) เป็นการใช้เพื่อปกป้องผลประโยชน์ หรือสิทธิของตนเอง

ทั้งนี้ หลักการข้างต้น อาจเปลี่ยนแปลงตามข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นเป็นกรณีๆ ไป