

เมนูอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย คือ ผัดกระเพราไก่ไข่ดาว

ส่วนผสมสำหรับทำผัดกระเพราไก่ ไข่ดาว

เนื้อไก่สับ 1 ถ้วย

กระเทียมบด 1 ช้อนชา

น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ

ซีอิ้วขาว 2 ช้อนชา

น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ

ผงรสดี 1 ช้อนชา

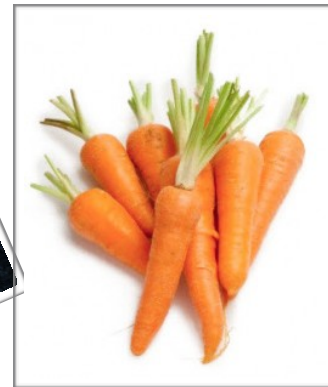
ใบกระเพรา 1 ถ้วยตวง

ถั้วฝักยาว 1 ชีด

แครอท 1 ชีก

ข้าวโพด 1 อัน

ไข่ 1 ฟองสำหรับทอด



วิธีทำผัดกระเพราไก่ ไข่ดาว

ตั้งน้ำมัน ในกระทะจนร้อน

จากนั้น ใส่กระเทียม และผัด 5-10 วินาที ผัดต่อ

ไปอีกสักพักจนกลิ่นเริ่มหอม ใส่เนื้อไก่ลงไป

และผัดจนเนื้อไก่สุกแล้ว ใส่แครอท ถั้วฝักยาว

ข้าวโพดลงไปแล้วก็ผัดต่อไปจนสุกแล้วปรุงรส

ด้วยซีอิ้วขาว น้ำตาล ผงรสดี น้ำปลา น้ำ

เปล่านิดหน่อย และใส่ ใบกระเพราลงไป

ในกระทะ ปิดไฟจากนั้นผัด ให้กระเพรา

ผสมกับเนื้อไก่จนทั่ว ตักใส่จาน เสิร์ฟ

พร้อมข้าวสวยร้อนๆ ในบางครั้งไข่เจียว

หรือไข่ดาวมักจะเสิร์ฟร่วมด้วย ทานคู่

กับพริกน้ำปลา



คุณค่าทางโภชนาการ

ปริมาณอาหารกระเพราไก่ราดข้าว 1 จาน มีน้ำหนักประมาณ 3 ชีด หรือ 300 กรัม ให้พลังงานทั้งหมด 554 กิโลแคลอรี คิดเป็นร้อยละ 28 ของพลังงานที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยทั่วไป คือ 2,000 กิโลแคลอรี จริงๆ แล้วความต้องการพลังงานประจำวันของแต่ละบุคคล จะแตกต่างกันส่วนโปรตีนที่มีอยู่ใน กระเพราไก่ราดข้าว ในปริมาณ 16.2 กรัม คิดเป็นร้อยละ 30 ของปริมาณโปรตีนที่แนะนำให้บริโภคประจำวัน จัดว่าอาหารจานนี้มีปริมาณ โปรตีนพอเหมาะ ในการกิน เป็นอาหารหนึ่งมื้อ ส่วนไขมันซึ่งมีอยู่ใน ปริมาณ 21.2 กรัม ก็อยู่ในเกณฑ์ที่พอเหมาะ เช่นกันคือ คิดเป็นร้อยละ 33 ของปริมาณที่ แนะนำให้บริโภคประจำวัน