

เมนูอาหาร: ข้าวผัดอเมริกันห่อไข่เบนโตะ



ส่วนประกอบ

ไข่ไก่ 2 ฟอง
เนยสด สำหรับผัดข้าว 1 ช้อน
โตะ
ข้าวสวยเย็น 1 ½ ถ้วยตวง
แครอทหั่นเต๋าเล็ก 1 ช้อนโตะ
ถั่วงอก 2 ช้อนโตะ
คนอร์ผงอโรยข้าว 1 ½ ช้อนโตะ
ซอสมะเขือเทศ 2 ช้อนโตะ
สาหร่าย 1 แผ่น
น้ำมัน สำหรับทอดไข่ 1 ช้อนโตะ
ไส้กรอก 2 ชิ้น
ไก่ 2 ชิ้น
ผักต่าง ๆ สำหรับตกแต่ง

วิธีทำ

ตั้งกระทะ ใส่เนยพอละลาย ใส่แครอท และถั่วงอกเตลึงผัดพอ
สุก ใส่ข้าว ซอสมะเขือเทศ และคนอร์ผงอโรยข้าวลงผัดจนส่วนผสม
ทั้งหมดเข้ากัน ตักใส่ชามพักไว้
ตีไข่กับคนอร์ผงอโรยข้าวจนเข้ากันดี พักไว้ ใช้กระทะเทฟลอน
ตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อน เทไข่ลงกรอกให้ทั่วกระทะ ทอดพอไข่สุก
นำออกจากกระทะพักไว้ในจาน
กางฟิล์มถนอมอาหารหรือเสื้อสำหรับทำข้าวห่อสาหร่ายลงบน
โตะ วางไข่ ทับด้วยสาหร่าย ตักข้าวที่ผัดไว้วางลงบนไข่ ม้วนให้
เป็นทรงกระบอก หั่นข้าวห่อไข่เป็นแว่นๆ จัดเรียงใส่กล่องหรือใส่
จานพร้อมเสิร์ฟ รับประทานคู่กับซอสพริกหรือซอสมะเขือเทศ
Tips ระหว่างทอดไข่ ระวังอย่าให้กระทะร้อนจัดเพราะจะทำให้ไข่
สุกและกรอบ ไม่สามารถนำมาม้วนห่อข้าวได้
การม้วนข้าวห่อไข่ พยายามม้วนข้าวให้แน่นๆ เมื่อตัดจะได้ไม่
หลุดออกจากกัน



เมนูอาหารเครื่องดื่ม

ส่วนผสมและสัดส่วน

1. น้ำอุ่น 1 ถ้วย
2. มะนาว 1 ลูก
3. น้ำผึ้ง 2 ช้อนโตะ
4. เกลือ

วิธีปรุง

1. คั้นน้ำมะนาวใส่แก้ว จากนั้นใส่น้ำผึ้งลงไป คนให้เข้ากัน
2. เติมน้ำอุ่นลงไป ใส่เกลือเล็กน้อย หรือปรุงรสตามใจชอบ



