

เมนูอาหารคาว *ข้าวผัดรวมมิตร*



ส่วนผสม

- | | | |
|--------------|----------------|--------------|
| - ข้าวสวย | - ปลาหมึก | - กุ้ง |
| - หอมหัวใหญ่ | - มะเขือเทศ | - หมู |
| - ต้นหอม | - ไข่ไก่ | - น้ำตาลทราย |
| - แตงกวา | - ผักคะน้า | - กระเทียม |
| - แครอท | - เมล็ดข้าวโพด | - ซอสปรุงรส |
| - น้ำมันพืช | - ซีอิ๊วดำ | |



ข้าวผิดรวมมิตร

สารอาหาร	แหล่งอาหาร
โปรตีน,วิตามินB2,วิตามินB12,ฟอสฟอรัส,เหล็ก,สังกะสี,วิตามิน B1,แคลเซียม	เนื้อสัตว์(หมูบด),ไข่,ข้าว 
วิตามิน A,	ผักสีเขียว(ผักคะน้า,ต้นหอม) ผักสีเหลือง(ข้าวโพด) 
วิตามิน C	ผักคะน้า,ต้นหอม,แครอท,มะเขือเทศ,แตงกวา 
ไอโอดีน	กุ้ง,ปลาหมึก 

วิตามิน D

น้ำมันพืช



ขั้นตอนการทำ ข้าวผัดรวมมิตร

1. เตรียมส่วนประกอบให้ครบถ้วน



2. ตั้งกระทะพอร้อน เทน้ำมันรอจนร้อน



3. ใส่ปลาหมึก กุ้ง หมูลงไปผัด ตามด้วยไข่ไก่จนสุก



4. ต่อจากนั้นใส่ข้าว หอมหัวใหญ่ มะเขือเทศ ต้นหอม ผักคะน้า เมล็ดข้าวโพด แครอทที่หั่นเสร็จแล้วผัดให้เข้ากัน



5. แล้วปรุงรสด้วยซอสปรุงรสและซีอิ๊วดำ น้ำตาลทรายนิด
หน่อย ผัดให้เข้ากัน



6. ปิดเตาและตักใส่จาน จัดจานด้วยแตงกวา ต้นหอมผักชี



