

## เมนูอาหารหวาน\*สังขยาฟักทอง\*



### ประโยชน์ของเนื้อฟักทอง...

มีวิตามินเอสูง รวมทั้งฟอสฟอรัส แคลเซียม วิตามินซี แป้ง และเบต้าแคโรทีน การรับประทานฟักทองทั้งเปลือก นั้นจะช่วยกระตุ้นการหลั่งสารอินซูลิน ที่เป็นตัวช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ป้องกันการเกิดเบาหวาน ความดันโลหิต บำรุงตับ บำรุงไต บำรุงดวงตา

## ส่วนผสมของสังขยาฟักทอง

- ฟักทอง 1 ลูก.
- น้ำตาลปี๊บ 3 ช้อนโต๊ะ.
- น้ำใบเตย 2 ช้อนโต๊ะ
- ไข่ไก่ 3 - 4 ฟอง
- กะทิ 1/2 ถ้วย





## ขั้นตอนการทำสังขยาฟักทอง

1.ล้างทำความสะอาดฟักทองและคว้านเมล็ดฟักทองออกให้เหลือแต่เนื้อและเปลือกของฟักทอง



2.ตีไข่ไก่ใส่ถ้วย ผสมน้ำกะทิ น้ำใบเตยและน้ำตาลปี๊บ ผสมให้เข้ากัน



3.นำส่วนผสมที่ผสมเข้ากันแล้วเทใส่ฟักทองที่คว้านเสร็จแล้ว



4.นำไปนึ่งนานประมาณ15 - 20 นาที สังเกตเนื้อสังขยาฟูและเนื้อฟักทองสุก จากนั้นผ่าฟักทองเป็นซีก ตักใส่จานพร้อมรับประทาน

