

ข้าวผัดสามรส



ส่วนผสม

- | | | |
|-------------------|-----|---------|
| - ข้าว | 2 | ถ้วยตวง |
| - ปลา | 1/2 | ถ้วย |
| - กุ้ง | 1/2 | ถ้วย |
| - ไข่ | 2 | ฟอง |
| - แครอท | 1/2 | ถ้วย |
| - ข้าวโพด | 1/2 | ถ้วย |
| - ถั่วงอก | 1/2 | ถ้วย |
| - กระเทียมสับ | 1 | หัว |
| - ซอสปรุงรสตามชอบ | | |

น้ำมันพอประมาณ

ขอสปรงรสตามชอบ

กระเทียมสับ 1 ช้อนโต๊ะ

ข้าว 2 ถ้วยตวง

ถั้วฝักยาว 1/4 ถ้วยตวง

ปลา 1/2 ถ้วยตวง

กุ้ง 1/2 ถ้วยตวง

ไข่ไก่หั่นเป็นเส้นๆ

ข้าวโพด 1/2 ถ้วยตวง

แครอท 1/2 ถ้วยตวง



วิธีทำ



1. ลวกปลา กุ้ง แครอท ข้าวโพด ถั่วฝักยาว ให้สุก
2. เจียวไข่แล้วหั่นเป็นเส้นๆ
3. เอาน้ำมันใส่กระทะ พอเริ่มร้อนใส่กระเทียมลงไปผัดให้หอม จากนั้นนำข้าว เนื้อปลา กุ้ง ไข่ แครอท ข้าวโพด ถั่วฝักยาว และไข่ลงไปผัด เติมซอสปรุงรสตามชอบ (น้ำปลา ซอสปรุงรสตามชอบ)
4. พอผัดเข้ากันแล้วตักใส่จาน พร้อมรับประทาน

ข้าวผัดสามสี



สารอาหาร

- | | |
|-----------------|--|
| 1. โปรตีน | >> ไข่ , ถั่วฝักยาว |
| 2. วิตามินเอ | >> ไข่ , แครอท , ถั่วฝักยาว |
| 3. วิตามินดี | >> ไข่ |
| 4. วิตามินซี | >> ไข่ , กุ้ง , แครอท |
| 5. วิตามินบี 1 | >> กุ้ง , แครอท |
| 6. วิตามินบี 2 | >> แครอท |
| 7. วิตามินบี 12 | >> ไข่ |
| 8. แคลเซียม | >> ไข่ |
| 9. ฟอสฟอรัส | >> กระเทียม , ข้าวโพด , ปลา , ถั่วฝักยาว |
| 10. ธาตุเหล็ก | >> ไข่ , แครอท , ถั่วฝักยาว |
| 11. สังกะสี | >> ไข่ |
| 12. ไอโอดีน | >> กุ้ง , ปลา , ไข่ , กระเทียม , น้ำปลา |

ฟักทองนมสดไข่หวาน



ส่วนประกอบ

ฟักทองนมสดไข่หวาน

- ฟักทอง	60	กรัม
- นมสด	2	กล่อง
- น้ำตาลทราย	1/4	ถ้วยตวง
- เกลือ	3/4	ช้อนชา
- ใบเตย	3	ใบ
- ไข่ไก่	1	ฟอง

วิธีทำ

1. หั่นเนื้อฟักทองเป็นชิ้นพอคำ ขนาดเท่าๆ กัน
2. นำนมสดไปตั้งไฟ ชยำใบเตยเล็กน้อย ใส่ตามลงไป พอเดือดดี ก็ใส่น้ำตาลและเกลือลงไป เคี่ยวให้ละลายดี ใส่ฟักทองลงไป ลดไฟลง ตั้งไปเรื่อยๆ จนฟักทองสุก
3. ทำไข่หวาน โดยนำน้ำตาลใส่หม้อพร้อมกับน้ำสะอาด 1 ถ้วย ตั้งไฟพอเดือดดี ก็ลดไฟลง ตอกไข่ใส่ถ้วย แล้วค่อยๆ หยอดลงในน้ำเชื่อม พอไข่สุกดี ก็ตักใส่ชาม ตักบัวลอยฟักทองตามลงไป พร้อมรับประทาน

สารอาหาร

1. โปรตีน >> ไข่ , นม
2. วิตามินเอ >> ไข่ , ฟักทอง
3. วิตามินดี >> ไข่
4. วิตามินซี >> ไข่ , ฟักทอง
5. วิตามินบี 1 >> ฟักทอง
6. วิตามินบี 2 >> ฟักทอง
7. วิตามินบี 12 >> ไข่
8. แคลเซียม >> ไข่ , ฟักทอง
9. ฟอสฟอรัส >> ฟักทอง
10. ธาตุเหล็ก >> ไข่ , ฟักทอง
11. สังกะสี >> ไข่
12. ไอโอดีน >> ไข่ , เกลือ