



เต้าหู้ใส่หมู กับสามเห็ด





สารอาหารที่ได้จาก เต้าหู้ใส่หมักกับสามเห็ด



1. โปรตีน 😊 เต้าหู้ หอมหัวใหญ่ เห็ดชิเมจิ
เห็ดเข็มทอง เห็ดโคน
มะเขือเทศ งาดำ ต้นหอม
2. วิตามินเอ 😊 เต้าหู้ เต้าเจี้ยว
มะเขือเทศ หนุสับ
3. วิตามินดี 😊 เต้าหู้ เห็ดเข็มทอง
เห็ดชิเมจิ เห็ดโคน
4. วิตามินซี 😊 หัวหอมหัวใหญ่ เห็ดเข็มทอง
เห็ดชิเมจิ เห็ดโคน มะเขือเทศ ต้นหอม
5. วิตามินบี1 😊 เต้าหู้ หอมหัวใหญ่ เห็ด
เข็มทอง เห็ดชิเมจิ เห็ดโคน หนุสับ เต้าเจี้ยว หนุ
สับ
6. วิตามินบี2 😊 ต้นหอม
เต้าหู้ หอมหัวใหญ่ เห็ด
เข็มทอง เห็ดชิเมจิ เห็ดโคน หนุสับ ต้นหอม

7. วิตามินบี12
8. แคลเซียม

9. ฟอสฟอรัส

10. เหล็ก

11. สังกะสี

12. ไอโอดีน

หอมหัวใหญ่ เต้าเจี้ยว
เต้าหู้ หอมหัวใหญ่
เห็ดเข็มทอง เห็ดชิเมจิ
เห็ดโคน มะเขือเทศ
งาดำ ต้นหอม
หอมหัวใหญ่ เห็ดเข็มทอง
เห็ดชิเมจิ เห็ดโคน ต้นหอม
งาดำ หอมหัวใหญ่
เต้าหู้ หอมหัวใหญ่
เห็ดเข็มทอง เห็ดชิเมจิ
เห็ดโคน งาดำ หนุสับ
เห็ดเข็มทอง เห็ดชิเมจิ
เต้าเจี้ยว ชีวขาว งาดำ



ส่วนผสม



เต้าหู้ขาว

เห็ดเข็มทอง



เห็ดชิเมจิ

เห็ด โคน

หมูสับ



มะเขือเทศหั่น
เป็นลูกเต๋า 1 ลูก

ต้นหอมซอย 2 ต้น



หัวหอมใหญ่
ซอยเป็นลูกเต๋า 1 หัว



ชีอิ้วขาว



กระเทียม น้ำตาลทราย

วิธีทำ



หั่นเต้าหู้ออกเป็นสี่เหลี่ยมเล็ก

น้ำมันพืช



เต้าเจี้ยว



ผ่ากลางเต้าหู้เพื่อ
ใส่หมูสับ



ใส่หมูสับในเต้าหู้



นำไปทอดให้เต้าหู้
มีสีเหลืองทอง



ใส่น้ำมันเล็กน้อย รอน้ำมันร้อน



ใส่กระเทียมและ
หอมหัวใหญ่

ผัดให้มิกลิ้นหอม



ตักพักไว้ในจาน



ใส่เห็ดทั้ง 3 ชนิด



ใส่เต้าเจี้ยว



ใส่มะเขือเทศ



เติมน้ำเปล่าเล็กน้อย



ปรุงรสด้วยน้ำตาล
และซีอิ๊ว



ใส่เต้าหู้



ใส่ต้นหอม
และผักให้เข้ากัน



ตักใส่จานโรยงาดำ



เสิร์ฟพร้อมข้าวดอกอัญชัน
โรยงาดำ

