



แกงจืดกระหล่ำดอกรวมใจ

ส่วนผสมและเครื่องปรุง

ส่วนผสม	ปริมาณ 10 ที่	หน่วย
หมูสับ	115	กรัม
ดอกกระหล่ำ	380	กรัม
แครอท	25	กรัม
เห็ด	25	กรัม
ซีอิ๊วขาว	50	กรัม
ซอสปรุงรส	6	กรัม
พริกไทยป่น	6	กรัม
เกลือป่น	6	กรัม
น้ำซุปโครงไก่	1,000	กรัม
ขึ้นฉ่าย	5	กรัม



ขั้นตอนการทำ



โครงไก่ เพื่อที่จะใช้เป็นน้ำซุป

หมสับมาหมักกับซอสปรุงรส พริกไทยป่น แล้วทิ้งไว้ 30 นาที

ดอกกระหล่ำ แครอท หั่น เป็นชิ้นเล็กๆ พอประมาณ

น้ำซุปโครงไก่ที่ต้มเสร็จแล้ว มาใส่ในหม้อแล้วตั้งไฟ ต้มให้เดือด

หมสับปั้นเป็นก้อนกลมๆ เล็กพอดำ ต้มจนสุก

หมสุก ใส่ดอกกระหล่ำ แครอท หั่น ลงไป ปิดฝาหม้อไว้สักครู่ เพื่อให้หมูและผักสุก

ปรุงรสด้วยเกลือป่น ซีอิ๊วขาว รอให้เดือดอีกครั้ง ตักใส่ถ้วยพร้อมจัดเสิร์ฟ









สารอาหาร	ประเภทอาหาร
1. โปรตีน	เนื้อหมู
2. วิตามินเอ	กะหล่ำดอก แครอท ขึ้นฉ่าย
3. วิตามินดี	เห็ด
4. วิตามินซี	แครอท กะหล่ำดอก
5. วิตามินบี1	แครอท ขึ้นฉ่าย
6. วิตามินบี2	แครอท ขึ้นฉ่าย กะหล่ำดอก
7.วิตามินบี12	เนื้อหมู
8. แคลเซียม	แครอท ขึ้นฉ่าย กะหล่ำดอก
9. ฟอสฟอรัส	แครอท ขึ้นฉ่าย น้ำชุบไก่
10. ธาตุเหล็ก	ขึ้นฉ่าย แครอท น้ำชุบไก่
11. ธาตุสังกะสี	แครอท ขึ้นฉ่าย น้ำชุบไก่
12. ไอโอดีน	เกลือ ซีอิ๊วขาวปรุงรส



นางสาวสุภาวิณี พรหมเสริมสุข