

สุกทะเลคุณหนู



ส่วนผสม

1. ไช้ไก่
2. วุ้นเส้น
3. ผักกาดขาว
4. เห็ดเข็มทอง
5. เห็ดออริจินัล
6. ปลาหมึก
7. ปลาดอลลี่
8. ซอสปรุงรส



วิธีทำ

1. ล้างผักกาดขาว หั่น
ปลาหมึก และปลาดอลลี่
ให้สะอาด
2. หั่นส่วผักกาดขาว หั่น
ปลาหมึก และปลาดอลลี่
ให้เป็นชิ้นพอคำสำหรับ
เด็ก



3. ตอกไข่ ใส่ไข่ในถ้วย
และตีไข่ให้เป็นเนื้อ
เดียวกัน



4. ใส่ปลาหมึก ปลาดอลลี่ที่หั่นแล้ว ใส่ในถ้วยไข่
ที่ตีแล้วแล้วผสมให้เข้า
กัน



5. ต้มน้ำซุป ประรสด้วย
เกลือและซีอิ๊วขาว ชิมรส



6. เติมส่วนผสมที่ผสม
กับไข่แล้วลง ในน้ำซุปที่
เดือดแล้ว คนเพื่อไม่ให้
ไข่ติดกัน



7. เมื่อปลาหมึก ปลา
อลดีเริ่มสุก เติมน้ำและ
ให้ตกลงไป รอจนสุก



8. เมื่อผักสุกลำดับ
สุดท้าย ใส่วุ้นเส้นเป็น
ลำดับสุดท้าย



9. เมื่อสุก
แล้วยกกลง
ตัก ใส่ถ้วย
พร้อม
เสิร์ฟ
พร้อมน้ำ
จิ้มสุกี้



สารอาหารที่ได้รับจากเมนู สุกี้ทะเลคุณหนู

1. โปรตีน.
2. วิตามินเอ
3. วิตามินดี
4. วิตามินซี
5. วิตามินบี 1
6. วิตามินบี 2
7. วิตามินบี 12
8. แคลเซียม
9. ฟอสฟอรัส
- 10 ธาตุเหล็ก
- 11 สังกะสี
- 12 ไอโอดีน

