

เมนูสุกี้เลิศรส



ส่วนผสม

- 1.เนื้อหมู
- 2.กุ้ง
- 3.ไช้ไก่
- 4.ปลาหมึก
- 5.ผักกาดขาว
- 6.ผักบุ้ง
- 7.แครอท
- 8.วุ้นเส้น
- 9.ซีอิ๊วขาว



วิเคราะห์สารอาหาร

1. โปรตีน, ไข่
2. วิตามินเอ, ไข่ แครอท
3. วิตามินดี, ไข่
4. วิตามินซี, ไข่ กุ้ง แครอท
5. วิตามินบี1, กุ้ง แครอท
6. วิตามินบี2, แครอท
7. วิตามินบี12, ไข่ไก่
8. แคลเซียม, ไข่
9. ฟอสฟอรัส, กระเทียม ปลา
10. ธาตุเหล็ก, แครอท
11. สังกะสี, ไข่แดง
12. ไอโอดีน, กุ้ง ปลา ไข่

เตรียมวัตถุดิบ



วิธีทำ

ตั้งหม้อ ต้มน้ำให้เดือด



จากนั้น ใส่วัตถุดิบที่เตรียมไว้



แล้วคนให้ส่วนผสมเข้ากัน



สุกี้เลิศรส

