



**ต้มจืดยอดมะรุ่ดอลดี**



# ✿ ยอดมะรุ่ย ✿

## สารอาหาร

โปรตีน

วิตามินเอ

วิตามินซี

วิตามินบี1

วิตามินบี2

วิตามินบี 12

แคลเซียม

ฟอสฟอรัส

เหล็ก

สังกะสี





🍀 แครอท 🍀

## สารอาหาร

โปรตีน

วิตามินเอ

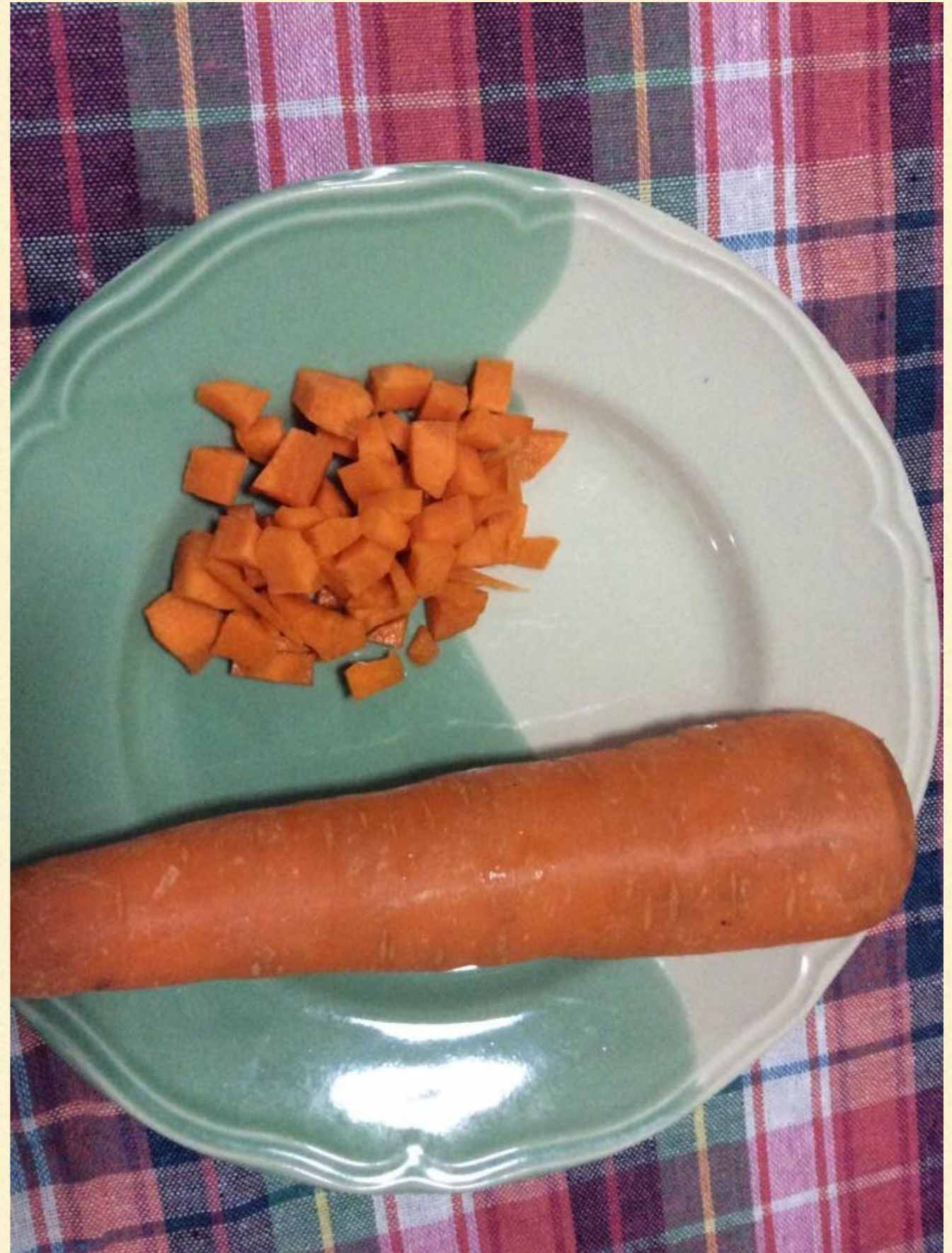
วิตามินบี 1

วิตามินบี 2

แคลเซียม

ฟอสฟอรัส

สังกะสี





# 🍀 คีนช่าย 🍀

## สารอาหาร

วิตามินเอ

วิตามินซี

แคลเซียม

ฟอสฟอรัส

เหล็ก

สังกะสี





# 🍀 บล๊อค โคลี่ 🍀

สารอาหาร

วิตามินเอ

วิตามินบี 1

วิตามินบี 2

แคลเซียม

ฟอสฟอรัส

สังกะสี





# 🍅 มะเขือเทศ 🍅

## สารอาหาร

วิตามินเอ

วิตามินซี

วิตามินบี1

วิตามินบี2

ฟอสฟอรัส





# 🍀 หอมหัวใหญ่ 🍀

## สารอาหาร

วิตามินเอ

วิตามินซี

วิตามินบี1

วิตามินบี2

แคลเซียม

ฟอสฟอรัส

สังกะสี





# ฟักทอง

## สารอาหาร

วิตามินเอ

วิตามินซี

แคลเซียม

ฟอสฟอรัส

เหล็ก

สังกะสี





# ข้าวโพดอ่อน

สารอาหาร

โปรตีน

วิตามินบี1

วิตามินบี2





# 🐟 ปลาดอลลี่ 🐟

## สารอาหาร

โปรตีน  
วิตามินเอ  
วิตามินดี  
วิตามินบี2  
วิตามินบี  
แคลเซียม  
ฟอสฟอรัส  
เหล็ก  
สังกะสี  
ไอโอดีน





# 🔍 ไข่ต้ม 🔍

## สารอาหาร

วิตามินเอ

วิตามินดี

วิตามินซี

วิตามินบี12

แคลเซียม





# ข้าวกล้อง

สารอาหาร

วิตามินเอ

วิตามินบี1

แคลเซียม

ฟอสฟอรัส

เหล็ก

สังกะสี





# วิธีการ

1. นำผักทุกชนิด มาล้างและหั่นเต๋า
2. ต้มในน้ำเดือด 2 ชั่วโมง
3. เติมเกลือเล็กน้อย ตักเอาน้ำซุป
4. ต้มน้ำซุปให้เดือด ใส่ผักยอด  
มะรุุมและปลาตอลลี ให้ปลากสุก  
ตักใส่ถ้วย โรยหน้าด้วยคื่นช่าย
5. เติร์ยมไข่ต้ม และข้าวกล้องสุก  
พร้อมเสิร์ฟ







ต้มจืดขอยอดมะรุ่อดอลลี่และข้าวกล้อง