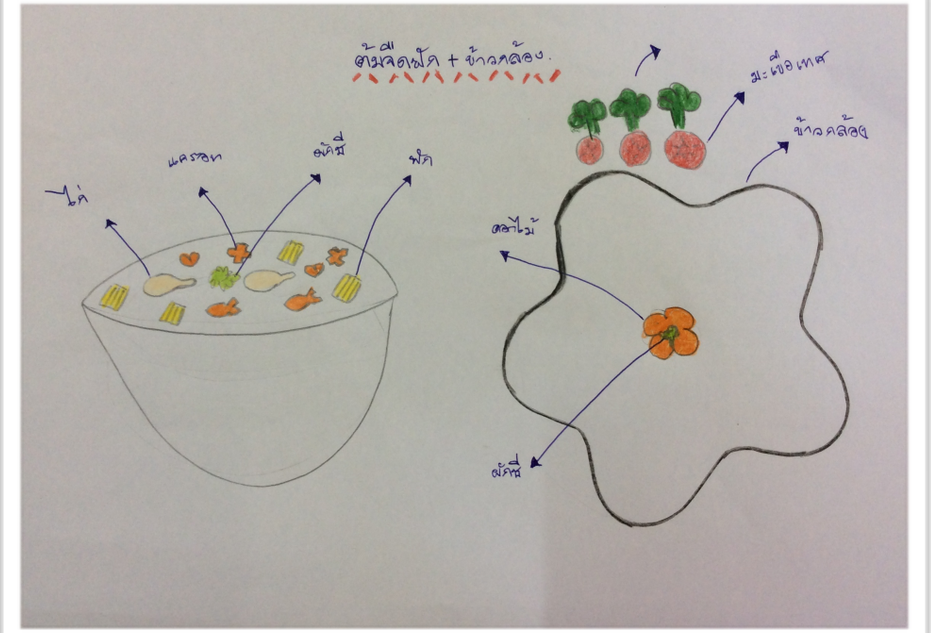
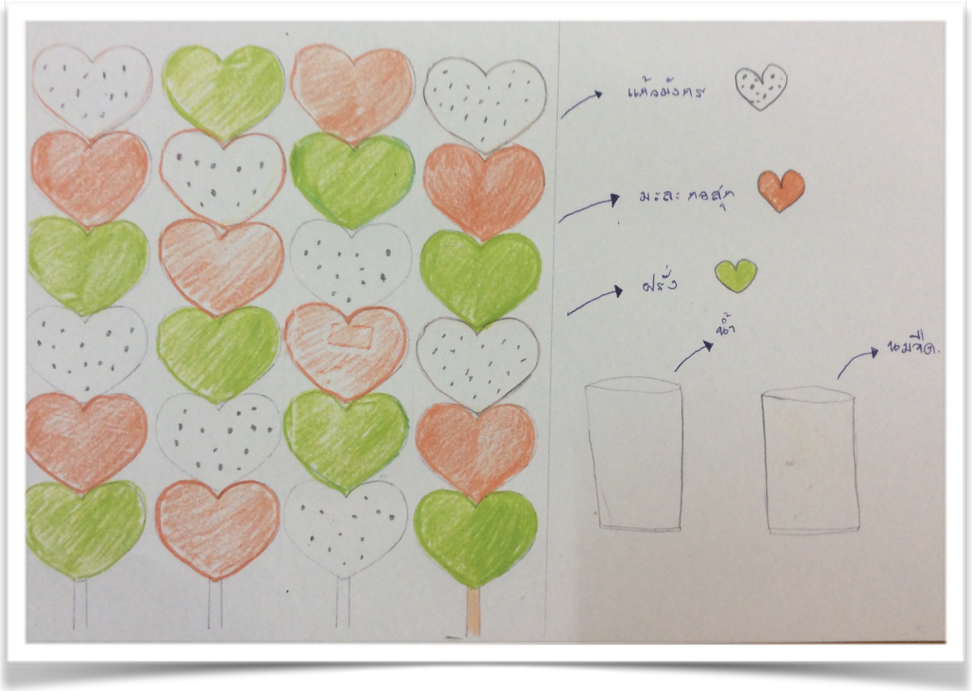
ต้มจืดฟัก+ข้าวกล้อง+ผลไม้+น้ำ+นมจืด





เมนูอาหารชุด
🎃ต้มจืดฟัก🎃

<u>ส่วนผสมหลัก</u>
ฟักเขียว 1 ถ้วยตวง (110 กรัม)
ปีกไก่บน 1 ถ้วยตวง (36 กรัม) แครอท 1 ถ้วยตวง
ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ (5 กรัม) พริกไทยป่นเล็กน้อย 1 ช้อนชา (1 กรัม)
ผักชี 1 ช้อนโต๊ะ (5 กรัม) ต้นหอม 1 ช้อนโต๊ะ (5 กรัม)
<u>ส่วนผสมน้ำซุป 2 ถ้วย</u>
น้ำเปล่า 3 ถ้วย
ซี่โครงไก่ 1 ชิ้น (300 กรัม)
1. ต้นหอม ควรล้างน้ำก่อน หั่นเป็นท่อนยาวประมาณ 1 นิ้ว
2. น้ำซุปไม่ควรใช้ไฟแรงเกินไป เพราะจะทำให้น้ำซุปไม่ใส
<u>วิธีทำ</u>
- นำน้ำเปล่าตั้งไฟจนเดือด ใส่ซี่โครงไก่ลงไปเคี่ยวจนเปื่อย หรือให้เหลือน้ำซุปประมาณ 2 ถ้วย ตักซี่โครงไก่ขึ้น
ล้างฟักเขียวให้สะอาด ปอกเปลือก ผ่าเอาไส้ออก หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเท่าๆ กัน ชิ้นประมาณ 10 กรัม นำไปล้างน้ำสะอาด
ล้างปีกไก่บนให้สะอาด ใส่ลงไปต้มในน้ำซุปเดือด ต้มจนไก่สุก
ใส่ฟักเขียวที่เตรียมไว้ลงไปต้มจนสุก ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว เกลือป่น คนให้เข้ากัน ยกลงจากเตา ตักใส่ถ้วย
โรยหน้าด้วยพริกไทยป่น และต้นหอม
- ตกแต่งหน้าจานอาหารด้วยผักบร๊อคโคลี่ มะเขือเทศ ผลไม้ นมจืด น้ำพร้อมเสิร์ฟ
<u>เกร็ดน่ารู้</u>
ข้าวกล้องมีวิตามินบีรวม ช่วยบรรเทาอาการอ่อนเพลีย มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูง ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน รวมทั้งมีกากใยมาก ทำให้ท้องไม่ผูก