

ข้าวผัดอเมริกัน



ส่วนผสม

เนยจืด 1/2 ถ้วยตวง
ไข่ไก่ 1 ฟอง
น่องไก่ (แบ่งเป็น 2 ส่วน) 1 ชิ้น
เกลือป่น 1/2 ช้อนชา
แป้งชุบทอดละลายน้ำ 1/2 ถ้วยตวง
แฮม 2 แผ่น
ไส้กรอก (หั่นเป็น 3 ส่วน) 1 ชิ้น
กระเทียมสับละเอียด 1 ช้อนชา
หอมหัวใหญ่หั่นเต๋า 1 ช้อนโต๊ะ
ลูกเกดดำ 1 ช้อนโต๊ะ
เมล็ดข้าวโพดต้มสุก 1 ช้อนโต๊ะ
แครอท หั่นเต๋า 1 ช้อนโต๊ะ
ถั่วลันเตา 1 ช้อนโต๊ะ
ซอสมะเขือเทศ 2 ช้อนโต๊ะ
ซอสปรุงรส 1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
มะเขือเทศหั่นเต๋า 2 ช้อนโต๊ะ
ข้าวหอมมะลิหุงสุก 1 ถ้วย
พริกไทยป่น 1/2 ช้อนชา



สารอาหารที่ได้รับ

สารอาหาร	สารอาหารที่ได้รับจากเมนู ข้าวผัดอเมริกัน
1. โปรตีน	ไส้กรอกหมู, เนื้อไก่, แฮม
2. วิตามินเอ	ไข่ดาว, มะเขือเทศ
3. วิตามินดี	ไข่ดาว
4. วิตามินซี	ถั่วงอกเตา, แครอท, กระเทียมสับ, มะเขือเทศ
5. วิตามินบี 1	หอมหัวใหญ่, ไข่ดาว, แครอท, ข้าวโพด, กระเทียมสับ, มะเขือเทศ
6. วิตามินบี 2	หอมหัวใหญ่, ไข่ดาว , น่อง ไก่ทอด, เนยจืด, แครอท, ข้าวโพด, กระเทียมสับ, มะเขือเทศ
7. วิตามินบี 12	ไข่ดาว
8. แคลเซียม	หอมหัวใหญ่, ลูกเกด, แครอท, กระเทียมสับ, มะเขือเทศ

9. ฟอสฟอรัส	หอมหัวใหญ่, ไข่ดาว, แครอท, กระเทียมสับ, มะเขือเทศ
10. เหล็ก	หอมหัวใหญ่, น่องไก่ทอด, ลูกเกด, กระเทียมสับ
11. สังกะสี	น่องไก่ทอด, กระเทียมสับ
12. ไอโอดีน	ไข่ดาว, เกลือป่น, ซอสปรุง รส

ขั้นตอนและวิธีทำ

1. เริ่มจากตั้งกระทะบนเตาไฟ โดยใช้ไฟกลางๆ ใส่เนยลงไป รอเนยละลาย ก็ใส่กระเทียมสับกับหอมเจียวลงไป ผัดให้สุก



2. จากนั้นใส่ข้าวสวยลงไป ตามด้วยหอมมะเขือเทศ ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย และพริกไทยป่น แล้วผัดให้เข้ากัน



3. หลังจากนั้นใส่ แครอท เม็ดข้าวโพด เม็ดถั่วลันเตา มะเขือเทศหั่นลูกเต๋า พร้อมลูกเกดลงไปผัดให้เข้ากัน



4. ทอดไข่ดาว น่องไก่ และไส้กรอก ไว้สำหรับจัดใส่จานคู่กับข้าวผัด



5. จากนั้นตักใส่จาน วางรอบจานด้วยไก่ทอด ไส้กรอกทอด ไข่ดาว และเพื่อไม่ให้มีเนื้อสัตว์แค่ 2 อย่าง เราก็ใส่แตงกวา ผักสลัด กับมะเขือเทศเพิ่มไปอีกนิด จะได้มีสารอาหารครบถ้วนตามโภชนาการ



