



**ต้มจืดสาหร่ายผักตำลึง**





# ส่วนผสม

- ❖ ผักตำลึง
- ❖ ผักกาดขาว
- ❖ ผักคื่นช่าย
- ❖ ต้นหอม
- ❖ หมูแดงสับ
- ❖ กุ้ง
- ❖ ปลาหมึกหลอด
- ❖ ปูอัด
- ❖ เต้าหู้ไข่ , สาหร่ายแห้ง
- ❖ กระเทียม , พริกไทย
- ❖ ซีอิ้วขาว , น้ำซุปลกระดุก
- ❖ วุ้นเส้นสด





# สารอาหาร

สารอาหาร	ประเภทสารอาหาร
1. โปรตีน	เนื้อแดงสับ , เต้าหู้ไข่ , กุ้ง , ปลาหมึกหลอด
2. วิตามินเอ	ผักตำลึง
3. วิตามินดี	เต้าหู้ไข่
4. วิตามินซี	ผักตำลึง , พริกไทย
5. วิตามินบี 1	เนื้อแดงสับ
6. วิตามินบี 2	ผักตำลึง
7. วิตามินบี 12	เนื้อแดงสับ
8. แคลเซียม	เต้าหู้ไข่
9. ฟอสฟอรัส	เนื้อแดงสับ
10. เหล็ก	เนื้อแดงสับ
11. สังกะสี	เนื้อแดงสับ
12. ไอโอดีน	สาหร่าย , เกล็ด





# วิธีทำ



- ❖ 1.เตรียมส่วนผสมต่างๆให้พร้อม





2. ใส่ น้ำซุปรดุกที่เคี่ยวไว้เรียบร้อยแล้วลงในกระทะไฟฟ้าที่เตรียมไว้







3. ใส่เกลือปริมาณเล็กน้อยลงในกระทะไฟฟ้าที่น้ำ  
ร้อนแล้ว

4. ใส่ซีอิ้วขาวที่เตรียมไว้ลงไปลงในกระทะไฟฟ้าที่น้ำ  
ร้อนแล้ว







5. ใส่หมูแดงสับลงไป ในกระทะไฟฟ้าที่น้ำร้อนแล้ว





6. ใส่กุ้งลงไปในกระทะไฟฟ้าที่น้ำร้อนแล้ว





7. ใส่สาหร่ายแห้งลงไปนึ่งในกระทะไฟฟ้าที่น้ำร้อนแล้ว





8. ใส่ปุ๋ยัดลงไปน้ในกระทะไฟฟ้าที่น้ำร้อนแล้ว





9. ใส่ปลาหมึกหลอดลงในกระทะไฟฟ้าที่น้ำร้อนแล้ว





10. ใส่เต้าหู้ไข่ลงในกระทะไฟฟ้าที่น้ำร้อนแล้ว





11. ใส่ผักกาดขาว , ผักคีนช่าย , ต้นหอม ลงในกระทะไฟฟ้าที่น้ำ  
ร้อนแล้ว





12. ใส่ผักตำลึงลงในกระทะไฟฟ้าที่น้ำร้อนแล้ว





13. ใส่วุ้นเส้นสดลงในกระทะไฟฟ้าที่น้ำร้อนแล้ว เสร็จแล้วก็ใช้ทัพพีคนส่วนผสมทุกอย่างให้เข้ากัน





14. ชิมรสชาติว่าได้รับสกลมกล่อมหรือเปล่า





15. ใส่ถ้วยที่เตรียมไว้





16.เมื่อตักใส่ถ้วยเรียบร้อยแล้วเตรียมเสิร์ฟรับประทานได้



