

ต้มจืดเต่างกวา ใส่ไก่



ต้มจืดแตงกวาไก่

วัตถุดิบ : แตงกวา เนื้อไก่ ต้นหอมผักชี

เครื่องปรุง : รสดี ซีอิ๊วขาว พริกไท เกลือ

วิธีทำ: 1. ต้มน้ำรอไว้ให้เดือด หลังจากนั้นนำแตงกวาและต้นหอมผักชีไปแช่น้ำ 20 นาที

2. ล้างแตงกวาและปอกแตงกวา หลังจากนั้นนำแตงกวาที่ปอกแล้วไปหั่นเป็นชิ้นพอประมาณคำ พักไว้และหั่นต้นหอมผักชีเตรียมไว้

3. น้ำเดือดได้ที่แล้วใส่เนื้อไก่ที่เตรียมไว้ลงไปในหม้อ ประมาณ 20 นาที

4. ใส่แตงกวาที่หั่นเตรียมไว้จนแตงกวาสุกได้ที่

5. เติมเครื่องปรุงที่เตรียมไว้คนให้เข้ากัน เติมน้ำ และใส่ต้นหอมผักชีที่หั่นเตรียมไว้

6. ตักใส่ถ้วยพร้อมเสิร์ฟพร้อมๆ

คุณค่าทางโภชนาการ

1. พลังงาน

2. คาร์โบไฮเดรต

-น้ำตาล

-กากใยอาหาร

3. ไขมัน

4. โปรตีน

5. วิตามินบี1-6

6. โฟเลต

7. วิตามินซี

8. แคลเซียม

9. ธาตุเหล็ก

10. ฟอสฟอรัส

11. โพแทสเซียม



เครื่องปรุงต้มจืดเต้าหู้



ต้มน้ำรอให้เดือด



แช่แตงกวาและล้างเสร็จก็ปอกเปลือกแตงกวา



นำแตงกวาที่ปอกเสร็จแล้วมาหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ



หั่นต้นหอมผักชีเตรียมไว้



น้ำเดือดได้ที่แล้วนำเนื้อไก่ที่หั่นเตรียมไว้ลง ในหม้อ 20 นาที



เติมเครื่องปรุงที่เตรียมไว้



คนให้เข้ากันรอสักพัก ให้เดือดอีกครั้ง



ใส่เตงกวาที่หั่นเตรียมไว้ลงในหม้อ



รองนกว่าแตงกวาสุกแล้วเติมต้นหอมผักชีที่หั่นเตรียมไว้ลงในหม้อ



ตัก ใส่ถ้วยพร้อมเสิร์ฟ