



เมนู อาหารคาว
ข้าวผัดไข่เจียวพิซซ่า

เครื่องปรุง/ส่วนผสม

1. ข้าวผัดไข่
2. ไข่ไก่
3. แฮมหมู
4. ไข่กรอก
5. ปูอัด
6. ซีส
7. เนย
8. มะเขือเทศ
9. หอมหัวใหญ่
10. ต้นหอม
11. แครอท
12. ซอสมะเขือเทศ
13. เกลือ
14. ผงปาริกา
15. ผงออริกาโน่

ข้าวผัดไข่



สารอาหารที่ได้รับ

มีสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่

แฮมหมู



สารอาหารที่ได้รับ

โปรตีน

วิตามินบี 2

ฟอสฟอรัส

ไข่ไก่



สารอาหารที่ได้รับ

โปรตีน , วิตามิน A , วิตามินD

วิตามิน B12 , แคลเซียม

เหล็ก , สังกะสี , ไอโอดีน

ปลั๊ต



สารอาหารที่ได้รับ

โปรตีน

เนย



สารอาหารที่ได้รับ

วิตามิน A

วิตามิน B2

วิตามิน D

ชีส



สารอาหารที่ได้รับ

โปรตีน , วิตามิน **B12**

แคลเซียม , ฟอสฟอรัส

สังกะสี

มะเขือเทศ



สารอาหารที่ได้รับ

วิตามิน A , วิตามิน C
วิตามิน B1 , วิตามิน B2
แคลเซียม , ฟอสฟอรัส , เหล็ก

ไส้กรอก



สารอาหารที่ได้รับ

โปรตีน

หอมหัวใหญ่



สารอาหารที่ได้รับ

โปรตีน ,วิตามิน C , วิตามิน B1

วิตามิน B2 , แคลเซียม , เหล็ก

แครอท



สารอาหารที่ได้รับ

วิตามิน A , วิตามิน C
วิตามิน B1 , วิตามิน B2
แคลเซียม , ฟอสฟอรัส , เหล็ก

เกลือ



สารอาหารที่ได้รับ

ไอโอดีน

ผงออริกาโน่



สารอาหารที่ได้รับ

โปรตีน , วิตามิน A , วิตามิน C
แคลเซียม , ฟอสฟอรัส , เหล็ก

ผงปาปริก้า



สารอาหารที่ได้รับ

วิตามิน A , วิตามิน C

แคลเซียม , เหล็ก

ต้นหอม



สารอาหารที่ได้รับ

วิตามิน C

แคลเซียม

ซอสมะเขือเทศ



สารอาหารที่ได้รับ

วิตามิน A , วิตามิน C
วิตามิน B1 , วิตามิน B2
แคลเซียม , ฟอสฟอรัส , เหล็ก

ขั้นตอนการทำ





ขั้นตอนที่ 1 ตอกไข่ตีไข่ให้เข้ากันนำข้าวผัดลงคลุกกับไข่ จากนั้นตั้งกระทะใส่น้ำมันลงไป



ขั้นตอนที่ 2 นำข้าวผัดที่คลุกกับไข่เทลงกระทะ



ขั้นตอนที่ 3 ใส่หอมหัวใหญ่ , แครอท
มะเขือเทศ , แฮม , ปูอัด , ไข่กรอก , ต้นหอม
ที่เตรียมไว้โรยให้ทั่ว



ขั้นตอนที่ 4 ใส่ชีสลงไปพอละลายปิดเตา




ขั้นตอนที่ 5 จัดซามเสิร์ฟ ใส่ผงปาปริก้า
และออริกาโนโรยหน้า เพิ่มความหอม



เมนูอาหารหวาน

สาकुพักทอง





เครื่องปรุง / ส่วนผสม

1. ฟักทอง
2. สาเก
3. แป้งข้าวเจ้า
4. กะทิ
5. น้ำตาลโตนด
6. เกลือ
7. น้ำเปล่า



ฟักทอง



สารอาหารที่ได้รับ

โปรตีน , วิตามิน A , วิตามิน B1
วิตามิน C , แคลเซียม , ฟอสฟอรัส
เหล็ก , สังกะสี

สาคุ



สารอาหารที่ได้รับ

โปรตีน

เกลือ



สารอาหารที่ได้รับ

ไอโอดีน

น้ำตาลโตนด



สารอาหารที่ได้รับ

ไขมัน , ฟอสฟอรัส , แคลเซียม

กะทิ



สารอาหารที่ได้รับ

โปรตีน , ไขมัน

แป้งข้าวเจ้า



สารอาหารที่ได้รับ

โปรตีน

น้ำเปล่า



สารอาหารที่ได้รับ

-

ขั้นตอนการทำ





ขั้นตอนที่ 1 นำสาหร่ายไปต้มให้สุก



ขั้นตอนที่ 2 นำส่วนผสมทั้งหมดเทลงหม้อแล้วคนให้เข้ากัน



ขั้นตอนที่ 3 นำไปตั้งไฟอ่อนๆ และคนไปเรื่อยๆ จนกะทิเหนียวข้น ปิดไฟพักไว้ให้เย็น



ขั้นตอนที่ 4 นำมาใส่ภาชนะแล้วเอาไปนึ่งให้สุก



เสร็จพร้อมเสิร์ฟ

