



ข้าวผัดใส่กรอกกับผักสามหาย

1. ส่วนประกอบ

- 1. ไส้กรอกหั่นแว่น 30 กรัม
- 2. ข้าวสวยเย็น 1 ถ้วยตวง
- 3. ไข่ไก่ 1 ฟอง
- 4. แครอทหั่นเต๋าเล็ก 1 ช้อนโต๊ะ
- 5. เมล็ดข้าวโพดต้มสุก 1 ช้อนโต๊ะ
- 6. เมล็ดถั่วลันเตาต้มสุก 1 ช้อนโต๊ะ
- 7. กระเทียมสับ 1 ช้อนโต๊ะ
- 8. น้ำพริก 2 ช้อนโต๊ะ
- 9. น้ำตาล
- 10. ซีอิ๊วขาว
- 11. น้ำมันหอย



วิธีทำ

- 1. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ตั้งไฟกลางจนร้อน ใส่กระเทียมลงไปผัดจนส่งกลิ่นหอม



2. ใส่ไส้กรอกลงไปผัด แล้วตอกไข่ลง
กระทะพร้อมกับคนเร็ว ให้ไข่กระจาย
ไม่จับกันเป็นก้อน จึงใส่แครอท ถั่วลัน
เต้า ข้าวโพดลงไปผัดจนสุกดี



3. ใส่ข้าวสวยลงไปผัด แล้วผัดให้เข้ากัน



4. ปรงรสด้วยซีอิ้วขาว ซอสปรงรสและ
น้ำตาลคลุกเคล้าจนส่วนผสมเข้ากันดี และ
ตักใส่จานตักแต่งเสิร์ฟได้เลย





ส่วนประกอบของสารอาหาร

- สารอาหาร ประเภทของอาหาร
- วิตามินบี 2 ข้าวสาลี
- วิตามิน เอ แครอท
- วิตามิน เอ มะเขือเทศ
- วิตามิน ดี ถั่วลิสงเตา
- ฟอสฟอรัส ข้าวโพด
- วิตามินบี 12 ไข่ไก่
- วิตามิน เอ ต้นหอม
- วิตามิน บี น้ำตาล
- โปรตีน ซีอิ๊วขาว
- วิตามินบี 12 น้ำมันหอย
- วิตามิน ซี กระเทียม