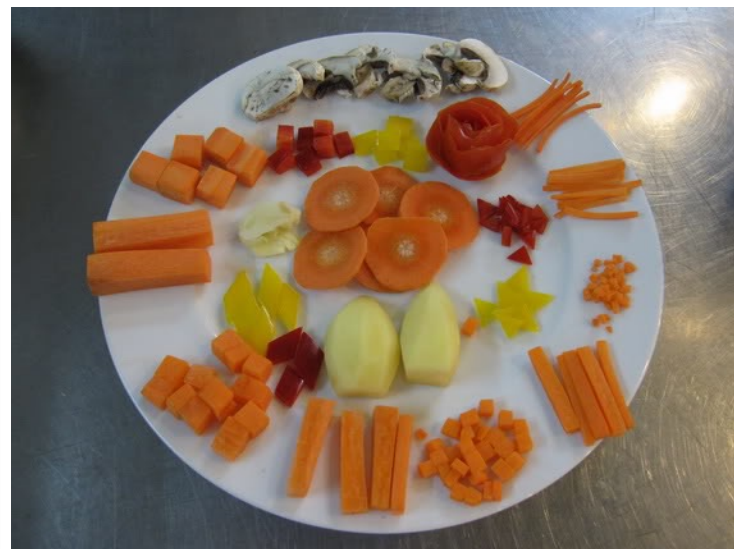


ข้าวสวยกับไข่เจียวซูเฟล่



วัตถุดิบ

1. ไข่ไก่ 3 ฟอง
2. เบคอน/แฮม หั่นเส้นเล็กๆ 2 แผ่น
3. เซตต้าชีสหั่น ชิ้นเล็ก 2 แผ่น
4. ตับหมู หรือ ตับไก่บด 1 ช้อนโต๊ะ
5. เนยสด 1 ช้อนโต๊ะ
6. ต้นหอม 1 ช้อนโต๊ะ
7. เกลือป่น เล็กน้อย
8. พริกไทย เล็กน้อย
9. งาขาว/งาดำ เล็กน้อย
10. แครอท (ซอยชิ้นเล็กๆ) 1 ช้อนโต๊ะ
11. ข้าวโพด 1 ช้อนโต๊ะ
12. บล็อกโคลี่ (ซอยชิ้นเล็กๆ) 1 ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

1. หั่นแฮม / เบคอน แครอท บรอกโคลี ข้าวโพด ต้นหอม ซอยเป็นชิ้นๆ เล็ก ใส่ไว้ในกันถ้วย
2. แยก ไข่แดง และ ไข่ขาว ออกจากกัน
3. ตีไข่แดง ต้องใช้ที่ตีไข่ เพราะเราจะต้องตีไข่แดง ให้สีดูนวลเนียน ตีไปสักพักผสมเกลือลงไปเล็กน้อย จนได้สีเหลืองนวลเนียนต่อ
4. ตีไข่ขาว ใช้วิธีการตีเดียวกันกับไข่แดง แต่จะนานกว่า ใส่เกลือลงไปเล็กน้อย ตีไข่ขาวให้ฟูแบบตั้งยอดแหลมขาวๆ ได้
5. แบ่งบางส่วนของไข่ขาวที่ฟูแล้ว มาผสมกับไข่แดงที่เราได้ตีไว้โดยใช้วิธีการตะล่อม ใช้พายตะล่อมๆ คล้ายๆ การใช้ไม้พายพับผ้า (พับไปพับมา พับส่วนผสมให้เข้ากัน) จนเข้ากันดี ใส่ไข่ขาวที่เหลือตามลงไป ตะล่อมๆ ใส่ส่วนผสมที่เตรียมไว้ตามลงไป
6. เปิดเตาอบให้ร้อนรอไว้ ปรับที่ประมาณ 180 องศา
7. ทาเนยให้ทั่วพิมพ์ใส่ นำส่วนผสมไข่ใส่ให้พอดีขอบถ้วย โรยหน้าด้วยต้นหอมซอย งาขาว นำเข้าอบเป็นเวลา 20-25 นาที เมื่อสุกดีแล้วรับประทานขณะร้อน



สารอาหารที่ได้รับ

1. โปรตีน	จาก	ไข่ไก่
2. วิตามินเอ	จาก	บรอกโคลี แครอท
3. วิตามินดี	จาก	เนยสด และ เชดด้าชีส
4. วิตามินซี	จาก	บรอกโคลี
5. วิตามินบี1	จาก	ตับหมู หรือ ตับไก่
6. วิตามินบี2	จาก	เนย
7. วิตามินบี12	จาก	ตับหมู หรือ ตับไก่
8. แคลเซียม	จาก	งาขาว/งาดำ
9. ฟอสฟอรัส	จาก	เนย เชดด้าชีส
10. เหล็ก	จาก	ตับหมู หรือ ตับไก่
11. สังกะสี	จาก	งาขาว/งาดำ/ ข้าว
12. ไอโอดีน	จาก	ไข่ไก่

