

เมนูไข่พระจันทร์



ส่วนผสม

1. หมูสับ
2. ไข่ไก่
3. ไข่เค็ม
4. หั่นหอม
5. แป้งสาเก
6. ซีอิ๊วขาว
7. พริกไทยป่น
8. น้ำมันพืช



วิธีทำ



1. นำเห็ดหอมแช่น้ำ



2. นำเห็ดหอมมาหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า



3. ผสมหมูสับกับแป้งสาเลี เห็ดหอม พริกไทย ซีอิ๊วขาว
นวดให้เข้ากัน



4. ปั่นให้เป็นก้อนขนาดพอประมาณ



5. นำไปนึ่งประมาณ 10 นาที



6. นำมาพักไว้สักครู่ เพื่อให้หายร้อน



7. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน รอจนน้ำมันร้อน



8. นำหมูที่ปั้นเป็นก้อนชุบลงในไข่



9. นำหมูที่ชุบลงในไข่ลงทอดจนสุก



10. ตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน



11. แต่งหน้าด้วยไข่เค็ม จัดเสิร์ฟพร้อมกับซอสมะเขือเทศ

ตารางวิเคราะห์สารอาหาร

ประเภทอาหาร	สารอาหาร
1. หมูสับ	โปรตีน, วิตามินบี1, วิตามินบี2, วิตามินบี12, ฟอสฟอรัส, เหล็ก
2. ไข่ไก่	โปรตีน, วิตามินเอ, วิตามินบี2, วิตามินบี12, เหล็ก, สังกะสี, ไอโอดีน
3. ไข่เค็ม	โปรตีน กรดอะมิโน และแหล่งโคลีน
4. เห็ดหอม	วิตามิน, แร่ธาตุ แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 กรดนิโคติน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต
5. แป้งสาลี	คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน
6. ซีอิ๊วขาว	โปรตีน ไขมัน แร่ธาตุ วิตามิน คาร์โบไฮเดรต
7. พริกไทยป่น	
8. น้ำมันพืช	ไขมัน