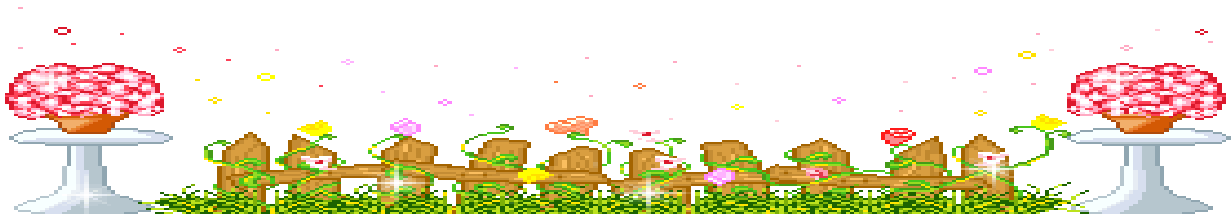


เมนูบัวลอยสามเกลอ



ส่วนผสม

1. แป้งข้าวเหนียว
2. ฟักทองนึ่ง
3. น้ำเปล่า
4. น้ำเฮลบลูบอย
5. น้ำใบเตย
6. กะทิ
7. น้ำตาลทราย
8. เกลือป่น



วิธีทำ



1. นำใบเตยมาหั่นและตำให้ละเอียดคั้นเอาแต่น้ำ



3. นำแบ่งมาขนาดกึ่งส่วนผสม เช่น ฟักทองนึ่ง น้ำใบเตย และน้ำเฮลบลูบอยอย่าให้แข็งและแฉะจนเกินไป



3. นำแบ่งที่ขนาดเข้ากันเป็นเนื้อเดียวกันมาปั้นเป็นลูกกลมๆ อย่าให้ลูกใหญ่จนเกินไป และระหว่างปั้นควรโรยด้วยเศษแป้งข้าวเหนียวเล็กน้อยเพื่อป้องกันไม่ให้ลูกบวลอยติดกัน

วิธีทำ(ต่อ)



4. ต้มน้ำในหม้อ รอจนน้ำเดือดจึงใส่ลูกบัวลอยที่ปั้นไว้แล้ว



5. ต้มจนลูกบัวลอยสุก (ลูกบัวลอยที่สุกแล้วจะลอยขึ้น) เมื่อลูกบัวลอยสุกให้นำออกมาแช่ในน้ำเย็น



6. เทกะทิใส่หม้อ ใส่น้ำตาลทราย เกลือป่น ตั้งไฟต้มจนเดือดจึงหรีไฟลง

วิธีทำ(ต่อ)



7. นำลูกบัวลอยที่ต้มไว้แล้วใส่ลงในน้ำกะทิ ต้มต่ออีกสักพักจึงปิดไฟ



8. ตักใส่ถ้วย เสิร์ฟขณะร้อนหรือเย็นก็ได้

ตารางวิเคราะห์สารอาหาร

ประเภทอาหาร	สารอาหาร
1. แป้งข้าวเหนียว	โปรตีน วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินบี12 ฟอสฟอรัส และเหล็ก
2. ฟักทอง	โปรตีน, วิตามินเอ, วิตามินบี2, วิตามินบี12, เหล็ก, สังกะสี, ไอโอดีน
3. ใบเตย	ฟอสฟอรัส แคลเซียม และวิตามินต่างๆ
4. เหวบลูบอย	
5. น้ำตาลทราย	โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามินบี 3 วิตามินบี 6
6. กะทิ	วิตามิน แร่ธาตุ โพแทสเซียม แคลเซียม อิเล็กโทรไลต์ และคอโรไลต์ไขมันอิ่มตัว
7. เกลือป่น	ไอโอดีน
8. น้ำเปล่า	-