



วัตถุดิบ

- 3 ไข่ไก่
- 2 ช้อนโต๊ะ นมสดจืด
- 2 ช้อนโต๊ะ ซอสมะเขือเทศ
- 10 กรัม หอมหัวใหญ่หั่นเต๋า
- 220 กรัม ข้าวสอย
- 1 ช้อนโต๊ะ เนย
- 25 กรัม แอมหั่นเต๋า
- 1 ช้อนชา ซอสปรุงอาหารแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม
- 1 กรัม ต้นหอมซอย ตามชอบ

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใช้ไฟกลางใส่เนยและหอมใหญ่ลงไป ผัดให้หอมแล้วใส่แฮมลงไปผัดให้เข้ากัน ใส่ข้าวสอยและซอสมะเขือเทศ ผัดทุกอย่างให้เข้ากันเสร็จแล้วตักใส่จานเป็นส่วนข้าว
2. ตอกไข่ใส่ถ้วยแล้วปรุงรสด้วยแม็กกี้ซอสปรุงอาหาร สูตรผัดกลมกล่อมและนมแล้วตีให้เข้ากัน
3. ตั้งกระทะใช้ไฟอ่อน เทไข่ลงไป พอไข่เริ่มเซกตัว ค่อยๆม้วนไข่ระมัดระวังไม่ให้เนื้อไข่แตก ตักวางบนข้าวที่ผัดไว้ ตบท้ายด้วยการโรยต้นหอมซอยตามชอบ เสิร์ฟข้าวไข่ข้นลาวาญี่ปุ่นคู่กับซอสเหยาะจิ้มแม็กกี้ เพื่อใช้เหยาะเพิ่มรสชาติให้ข้าวไข่ข้นลาวาญี่ปุ่นหอมอร่อยยิ่งขึ้นในระหว่างที่ทาน

ข้อมูลทางโภชนาการ

คาร์โบไฮเดรต	100.46 กรัม
พลังงาน	653.48 kcal
ไขมัน	16.67 กรัม
โปรตีน	25.15 กรัม

🕒 11 นาที

⊕ 2 ที่