



วิธีทำผัดพริกแกงไก่ผัดรวม

วัตถุดิบ

- 120 กรัม สันในไก่หั่นชิ้นพอดีคำ (3 ชิ้น)
- 50 กรัม ถั่วฝักยาวหั่นเป็นท่อน 1 นิ้ว
- 50 กรัม แครอทหั่นแท่ง
- 0.5 กุ้ง เห็ดนางรม
- 1.2 ช้อนชา ซอสปรุงอาหารแม็กกี้ สูตรเข้มข้น
- 1 ช้อนโต๊ะ ซอสหอยนางรมแม็กกี้
- 1 ช้อนโต๊ะ น้ำพริกแกงเผ็ด
- 0.5 ช้อนชา น้ำตาลทรายไม่ขัดสี
- 2 ชิ้น ใบมะกรูดฉีก
- 1 เม็ด พริกชี้ฟ้าสีแดงหั่นแฉลบ
- 1 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช
- 7 ช้อนโต๊ะ น้ำเปล่า

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช ใส่วัตถุดิบผัดด้วยไฟกลางๆ ใส่น้ำพริกแกงเผ็ดลงผัดให้หอม
2. ใส่แครอท ถั่วฝักยาว ถั่วหวาน ลงผัดพอเข้ากัน ปรุงรสด้วยซอสปรุงอาหารแม็กกี้ สูตรเข้มข้น ซอสหอยนางรมแม็กกี้ น้ำตาล น้ำเปล่า ผัดพอเข้ากันอีกครั้ง
3. ใส่แครอท ถั่วฝักยาว ลงผัดพอเข้ากัน ปรุงรสด้วยซอสปรุงอาหารแม็กกี้ สูตรเข้มข้น ซอสหอยนางรมแม็กกี้ น้ำตาล เติมน้ำเปล่า ผัดพอเข้ากันอีกครั้ง

ข้อมูลทางโภชนาการ

คาร์โบไฮเดรต	17.07 กรัม
พลังงาน	186.57 kcal
ไขมัน	8.33 กรัม
โปรตีน	12.55 กรัม

🕒 16 นาที

⊕ 3 ที่