



ไข่เจียวหมูสับฟูกรอบ

วัตถุดิบ

- 2 ไข่ไก่
- 2 ช้อนโต๊ะ หมูสับ
- 2 ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม
- 0.5 ถ้วย น้ำมัน

วิธีทำ

1. เติมน้ำมันใส่กระทะ ตั้งน้ำมันให้ร้อน ตอกไข่ ใส่หมูสับ ปรุงรสด้วยซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม แล้วตีให้เข้ากัน
2. พอน้ำมันร้อน ค่อยๆ เทไข่ใส่กระทะ แล้วใช้ตะหลิวคนตรงกลางไข่ พอไข่เริ่มมีสีเหลืองทองแล้วพลิกไข่อีกด้าน แล้วเจียวให้สุก พร้อมจัดเสิร์ฟ

ข้อมูลทางโภชนาการ

10 นาที

คาร์โบไฮเดรต

0.18 กรัม

4 ที่

พลังงาน

294.16 kcal

ไขมัน

30.97 กรัม

โปรตีน

4.41 กรัม