



วัตถุดิบ

- 3 ไข่ไก่ (ฟอง)
- 1 ช้อนชา ไข่กุ้ง (สำหรับโรยหน้าตกแต่ง)
- 1 ช้อนชา ต้นหอมหั่นแฉลบ (สำหรับโรยหน้าตกแต่ง)
- 100 กรัม หมูสับ
- 2 ช้อนโต๊ะ แครอทสับละเอียด
- 1 ช้อนโต๊ะ ต้นหอมซอย
- 2 ช้อนชา ซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม
- 2 ช้อนชา ซอสหอยนางรมแม็กกี้
- 1 ช้อนชา น้ำมันงา
- 1 ถ้วย น้ำเปล่า
- 1.5 ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม
- 1 ช้อนชา น้ำตาลทราย
- 1 ช้อนชา น้ำมันงา
- 0.25 ช้อนชา พริกไทยขาวป่น

วิธีทำ

1. ต้มไข่ต้มโดยใส่ไข่ลงในหม้อน้ำยกขึ้นตั้งบนไฟกลาง พอเดือด จับเวลาประมาณ 7 นาที ตักขึ้นแช่ในอ่างน้ำเย็นที่เตรียมไว้
2. ผสมหมูสับ แครอท ต้นหอม ปรุงรสด้วยซอสปรุงรอาหารตราแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม ซอสหอยนางรมตราแม็กกี้ และน้ำมันงา คลุกเคล้าส่วนผสมทุกอย่างให้เข้ากัน พักไว้
3. ผ่าไข่ต้มออกเป็นสองซีก เอาส่วนของไข่แดงออก ยัดใส่หมูลงไปแทน นำไปนึ่งบนตะแกรงนี้้นานประมาณ 10 นาที จนกว่าเนื้อหมูสุก
4. ระหว่างที่นึ่งทำน้ำซอสราดโดยผสมน้ำ ซอสปรุงรอาหารตราแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม น้ำตาลทราย น้ำมันงา และพริกไทยขาวป่น ลงในกระทะ ยกขึ้นตั้งบนไฟกลาง คนให้ส่วนผสมทุกอย่างเข้ากัน พอเดือด ปิดไฟ พักไว้
5. จัดใส่จานโดยวางไข่หนึ่งหมูสับลงในจาน ราดด้วยน้ำซอส ตกแต่งด้วยไข่กุ้งและต้นหอมซอย

ข้อมูลทางโภชนาการ

คาร์โบไฮเดรต	3.75 กรัม
พลังงาน	204.65 kcal
ไขมัน	15.3 กรัม
โปรตีน	12.43 กรัม

🕒 29 นาที

⊕ 3 ที่