



ข้าวผัด 5 เซียน

วัตถุดิบ

- 600 กรัม ข้าวสวย
- 4 ไข่ไก่
- 100 กรัม กุ้งหั่นเป็นท่อน
- 100 กรัม เป็ดย่าง หั่นเป็นท่อน
- 100 กรัม ไก่ต้มฉีก
- 1 ช้อนโต๊ะ ซอสหอยนางรมแท้
- 6 ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงอาหารแท้ สูตรผัดกกลมกล่อม
- 200 กรัม ก้านคะน้าหั่นเป็นท่อน
- 4 ช้อนโต๊ะ แคร่รอตหั่นเต๋า
- 0.5 ช้อนชา พริกไทย
- 4 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช

วิธีทำ

- ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันลงไป พอร้อน ใส่ไข่ไก่ยีพอแตก ตามด้วยกุ้ง เนื้อเป็ด และไก่ฉีก ผัดให้สุก ใส่แคร่รอต ผัดให้เข้ากันอีกครั้ง
- ใส่ข้าวสวย ผัดให้เข้ากัน และปรุงรสด้วยซอสหอยนางรมแท้ ซอสปรุงอาหารแท้ สูตรผัดกกลมกล่อม และพริกไทย ผัดให้เข้ากันด้วยไฟแรง แล้วใส่ก้านคะน้า ผัดให้เข้ากันด้วยไฟแรงอีกครั้ง
- จัดใส่จานรับประทาน ทานคู่กับแตงกวาหรือผักสดตามชอบ

ข้อมูลทางโภชนาการ

14 นาที

คาร์โบไฮเดรต	60.74 กรัม
พลังงาน	444.22 kcal
ไขมัน	14.07 กรัม
โปรตีน	18.58 กรัม

8 ที