



ข้าวผัดปลากระป๋อง

วัตถุดิบ

- 2 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช
- 15 กรัม กระเทียมสับหยาบ
- 100 กรัม เนื้อปลากระป๋อง
- 300 กรัม ข้าวสวย
- 1.5 ช้อนโต๊ะ ซอสผัดสำเร็จรูปแม็กกี้ All-in-one
- 5 กรัม ต้นหอมซอย
- 1 เม็ด พริกจินดาหั่นแฉลบ สำหรับตกแต่ง
- 50 กรัม เนื้อปลากระป๋อง (สำหรับตกแต่ง)

วิธีทำ

- ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพืช พอร้อน ผัดกระเทียมให้หอม ใส่นเนื้อปลากระป๋องยีให้พอแตก
- ใส่ข้าวสวยที่เย็นแล้วลงไปผัด ผงรสด้วยซอสผัดสำเร็จรูปแม็กกี้ All-in-one ใส่ต้นหอม ผัดให้เข้ากัน
- ตักใส่จาน ตกแต่งด้วยเนื้อปลากระป๋อง โรยต้นหอม และพริกจินดาตกแต่ง จัดเสิร์ฟ/ขณะร้อน

ข้อมูลทางโภชนาการ

12 นาที

คาร์โบไฮเดรต	241.33 กรัม
พลังงาน	1667.4 kcal
ไขมัน	52.58 กรัม
โปรตีน	55.05 กรัม

1 ที่