



ผัดหมี่ชิวเจ

## วัตถุดิบ

- 500 กรัม เส้นหมี่ชิว
- 4 ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม
- 4 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช
- 150 กรัม กะหล่ำปลีซอย
- 100 กรัม เต้าหู้ขาวแข็ง (หั่นเป็นแท่ง)
- 10 เห็ดหอมแห้งแช่น้ำ (หั่นเป็นเส้น) 10 ดอก
- 1 ถ้วย แคร่รอตหั่นเป็นเส้น
- 150 กรัม บรอกโคลี
- 1 ช้อนชา น้ำตาลทราย
- 0.5 ช้อนชา พริกไทยป่น

## วิธีทำ

- ใส่น้ำมันพืชลงในกระทะ ตามด้วยเห็ดหอม และเต้าหู้ ผัดด้วยไฟแรง พอให้เห็ดและเต้าหู้มีสีน้ำตาลทอง
- ใส่กะหล่ำปลี และบรอกโคลี ลงไปผัดพอสุก
- ใส่เส้นหมี่ชิวและแคร่รอต ปรุงรสด้วยซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม น้ำตาลทราย และพริกไทยป่น ผัดให้เข้ากัน ยกลงใส่จานพร้อมรับประทาน

### ข้อมูลทางโภชนาการ

คาร์โบไฮเดรต	50.79 กรัม
พลังงาน	300.4 kcal
ไขมัน	8.45 กรัม
โปรตีน	5.87 กรัม

🕒 14 นาที

⊕ 10 ที่