



จ้าวจี

## วัตถุดิบ

- 300 กรัม จ้าวเหนียวนึ่งสุก
- 5 กรัม กระเทียมเจียว
- 3 ไข่ไก่
- 4 ช้อนชา ซอสปรุงอาหารแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม
- 1 ช้อนชา พริกไทยป่นเล็กน้อย

## วิธีทำ

1. นำจ้าวเหนียวนึ่งสุก ร้อนๆ ผสมกระเทียมเจียวคนให้เข้ากันเต็ม ซอสปรุงอาหาร แม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม 2 ช้อนชา แล้วปั้นเป็นก้อนทรงกลม หรือทรงรี ตามชอบพักไว้
2. ตอกไข่ใส่ชามผสมตีให้เข้ากัน ปรุงรสชาติด้วยซอสปรุงอาหาร แม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม 2 ช้อนชา และพริกไทยป่น ตีให้เข้ากัน
3. นำส่วนผสมของจ้าวที่พักไว้ลงจุ่ม และนำไปย่างไฟอ่อน ให้สุกเป็นสีเหลืองทอง พร้อมรับประทาน

ข้อมูลทางโภชนาการ

🕒 15 นาที

คาร์โบไฮเดรต

⊕ 5 ที่

พลังงาน

ไขมัน

โปรตีน