



## ราดหน้าหมีขาวข้าวกล้องปลา สูตรลดโซเดียม

### วัตถุดิบ

- 150 กรัม เส้นหมี
- 200 กรัม ปลา
- 2 ช้อนโต๊ะ แป้งสาลีอเนกประสงค์
- 80 กรัม คะน้า
- 30 กรัม แครอทหั่นเป็นชิ้นพอคำ
- 20 กรัม เห็ดหอม
- 1 ช้อนชา เต้าเจี้ยว
- 1 ช้อนโต๊ะ กระเทียมสับ
- 2 ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ สูตรลดโซเดียม
- 1 ช้อนโต๊ะ ซอสหอยนางรมแม็กกี้ สูตรลดโซเดียม
- 1 ช้อนชา น้ำตาล
- 1 ช้อนโต๊ะ แป้งมัน
- 5 ถ้วย น้ำเปล่า
- 0.5 ช้อนชา พริกไทย

### วิธีทำ

- นำเนื้อปลาคुकเคล้าแป้งทอดกรอบ นำลงไปทอดใส่น้ำมันร้อนจนสุก ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน แล้วพักไว้
- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน สำหรับผัดเส้น แล้วใส่เส้นหมีลงไปผัดให้หอม แล้วพักไว้ในจาน
- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน กระเทียม เห็ดหอม ผัดจนเริ่มมีกลิ่นหอมแล้วใส่เต้าเจี้ยวลงไปผัดอีกแป๊บหนึ่ง เสร็จแล้วเติมน้ำเปล่าลงไป รอจนน้ำเดือด แล้วใส่กะน้า แครอท ลงไป จากนั้นรอจนน้ำเดือดอีกครั้ง ปรุงรสด้วย แม็กกี้ ซอสหอยนางรมสูตรลดโซเดียม และ แม็กกี้ ซอสปรุงรอาหารสูตรลดโซเดียม น้ำตาล พริกไทย ลงไปคนให้เข้ากัน จากนั้นเติมแป้งมันที่ผสมน้ำเปล่าลงไป คนเร็วๆ จนแป้งสุก แล้วปิดไฟ
- ตักน้ำราดหน้าราดลงบนเส้นที่เตรียมไว้ แล้ววางเนื้อปลาที่ทอดไว้อย่างสวยงาม พร้อมเสิร์ฟ

ข้อมูลทางโภชนาการ

14 นาที

คาร์โบไฮเดรต

พลังงาน

ไขมัน

โปรตีน

5 ที่