



## ไก่ตุ๋นเห็ดหอม สูตรลดโซเดียม

### วัตถุดิบ

- 500 กรัม น่องติดสะโพกไก่
- 5 หัว เห็ดหอม
- 0.5 กรัม พริกไทยขาวเม็ด
- 500 มิลลิลิตร น้ำเปล่า
- 2 ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงอาหารแม็กกี้ สูตรลดโซเดียม
- 2 ช้อนโต๊ะ ซอสหอยนางรมแม็กกี้ สูตรลดโซเดียม
- 2 ช้อนชา น้ำตาล
- 2 กลีบ กระเทียม
- 1 ก้าน รากผักชี

### วิธีทำ

- ใส่น้ำลงในหม้อแล้วตั้งไฟ จากนั้นนำน่องไก่ติดสะโพกใส่ลงไป ใส่เห็ดหอม กระเทียม รากผักชี พริกไทยขาวเม็ด ต้มไปสักพัก
- ปรุงรสด้วย แม็กกี้ ซอสหอยนางรมสูตรลดโซเดียมแม็กกี้ ซอสปรุงอาหารสูตรลดโซเดียม น้ำตาล แล้วเคี่ยวต่อไปจนได้ที่ พร้อมจัดเสิร์ฟ

#### ข้อมูลทางโภชนาการ

คาร์โบไฮเดรต	3.34 กรัม
พลังงาน	192.55 kcal
ไขมัน	10.14 กรัม
โปรตีน	22.02 กรัม

🕒 20 นาที

⊕ 4 ที่