



เต้าหู้นึ่งซีอิ๊ว สูตรลดโซเดียม

วัตถุดิบ

- 300 กรัม เต้าหู้
- 1 ก้าน ต้นหอม
- 15 กรัม ขึ้นฉ่าย
- 20 กรัม จิงหั่นแฉ่น
- 10 กรัม จิงซอย
- 2 หัว เห็ดหอมแห้งแช่น้ำ
- 20 กรัม ต้นหอมญี่ปุ่นซอย
- 5 กรัม พริกชี้ฟ้าแดงซอยหยาบ
- 3 ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ สูตรลดโซเดียม
- 1 ช้อนชา น้ำตาล
- 0.5 ช้อนชา น้ำมันงา
- 3 ช้อนโต๊ะ น้ำเปล่า

วิธีทำ

- นำต้นหอม ขึ้นฉ่าย จิง ที่เตรียมไว้ วางในจานนิ่งเสร็จแล้ว นำเต้าหู้มาหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ วางข้างบนจานนิ่ง
- หั่นเห็ดหอม จิง วางบนเต้าหู้ แล้วเตรียมซอส ด้วยการปรุงรสด้วย แม็กกี้ ซอสปรุงรอาหารสูตรลดโซเดียม น้ำตาล น้ำมันงา น้ำเปล่า เคี้ยวในหม้อจนเดือด
- นำซอส ที่ปรุงรสแล้ว เทราดบนเต้าหู้แล้วนำไปนึ่งจนสุก
- นำเต้าหู้ที่นึ่งแล้ว มาใส่ต้นหอมญี่ปุ่นซอย พริกชี้ฟ้าแดงซอย แล้วใช้น้ำมันที่ร้อนราดลงไป เสร็จพร้อมเสิร์ฟ

ข้อมูลทางโภชนาการ

11 นาที

คาร์โบไฮเดรต

พลังงาน

ไขมัน

5 ที่

โปรตีน