ไข่ดาวทรงเครื่อง สูตรลดโซเดียม

วัตถุดิบ

- 4 ไข่ไก่
- 120 กรัม เนื้อหมูบด
- 35 กรัม หอมแดงซอย
- 10 กรัม ผักชีใบเลื่อยซอยหยาบ
- 25 กรัม ต้นหอมซอย
- 1 กรัม ใบมะกรูดซอย
- 2 ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงอาหารแม็กกี้ สูตรลดโซเดียม
- 0.5 ช้อนชา น้ำตาล
- 1 มะนาว
- 1 ช้อนชา พริกป่น
- 1 ช้อนโต๊ะ ข้าวคั่ว
- 3 ช้อนโต๊ะ น้ำเปล่า

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันลงไปเล็กน้อย รอจนน้ำมันร้อนแล้วตอกไข่ใส่ลงไปใส่ไข่ที่เตรียมไว้ลงไป ทอดให้ไข่ขาวไข่ดาวดาวสุกดี หลังจากนั้นตักขึ้น พักไว้ในจาน
2. นำหม้อใส่หมู และน้ำลงไป นำไปตั้งไฟ ลวนหมูจนหมูสุกทั่ว จากนั้นปิดไฟ ยกลงจากเตา
3. ปรุงรสด้วยซอสปรุงอาหารแม็กกี้ สูตรลดโซเดียม น้ำมะนาว และ น้ำตาล คลุกเคล้าให้เข้ากัน
4. ใส่หอมแดง ต้นหอม ใบมะกรูด ผักชีใบเลื่อย พริกป่น และข้าวคั่ว คลุกเคล้าให้เข้ากันอีกรอบ
5. นำลาบไปราดบนไข่ดาวที่เตรียมไว้ พร้อมเสิร์ฟ

ข้อมูลทางโภชนาการ

คาร์โบไฮเดรต	6.81 กรัม
พลังงาน	146.97 kcal
ไขมัน	9.05 กรัม
โปรตีน	9.77 กรัม

13 นาที

5 ที่