



ข้าวไข่ข้นกุ้งกระเทียม สูตรลดโซเดียม

วัตถุดิบ

- 6 กลิบ กระเทียมซอยเป็นแว่น
- 8 ชัน กุ้งขาวแกะผ่าหลังไว้หาง
- 1 ช้อนโต๊ะ ซอสหอยนางรมแม็กกี้ สูตรลดโซเดียม
- 1 ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ สูตรลดโซเดียม
- 4 ช้อนโต๊ะ น้ำเปล่า
- 0.5 ช้อนโต๊ะ พริกไทยป่น
- 2 ช้อนโต๊ะ น้ำมัน
- 2 ไข่ไก่
- 4 ช้อนโต๊ะ นมสด
- 1 ถ้วย มะเขือเทศราชินีหั่นชิ้นเล็ก (10 ลูก)
- 1 ถ้วย ข้าวสวย

วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ ลงในกระทะพอร้อน ผัดกระเทียมให้เหลือง ตามด้วยกุ้ง ปรุงรสด้วยซอสหอยนางรมแม็กกี้สูตรลดโซเดียม และ ซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ สูตรลดโซเดียม และพริกไทยป่น
2. เติมน้ำเปล่า ผัดให้เข้ากัน และรอให้กุ้งสุก ตักขึ้นพักไว้
3. ตอกไข่ 1 ฟอง ผสมกับนมสด 2 ช้อนโต๊ะ ตีให้เข้ากัน
4. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ½ ช้อนโต๊ะ พอเริ่มร้อนใส่ไข่ลงคนไข่ตรงกลางเล็กน้อย เพื่อไม่ให้ติดกระทะ รอให้ไข่เกือบสุกตักขึ้น
5. ตักไข่ขึ้นราดบนข้าวสวยร้อนๆ แล้วนำกุ้งที่ผัดราดลงบนไข่อีกที โรยหน้าด้วยมะเขือเทศที่หั่นพร้อมจัดเสิร์ฟข้าวไข่ข้นกุ้งกระเทียมทันทีขณะร้อน

ข้อมูลทางโภชนาการ

คาร์โบไฮเดรต	82.42 กรัม
พลังงาน	1009.48 kcal
ไขมัน	30.32 กรัม
โปรตีน	102.58 กรัม

16 นาที

2 ที่