



ผัดกะเพราหมูสับ

วัตถุดิบ

- 3 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช
- 1 ช้อนโต๊ะ กระเทียมบุบพอแตก
- 5 เม็ด พริกชี้หูแดงโกลกหยาบ
- 300 กรัม หมูสับนอกบดหยาบ
- 1 ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงอาหารแม็กกี้ สูตรเข้มข้น
- 2 ช้อนโต๊ะ ซอสหอยนางรมแม็กกี้
- 1 ช้อนชา น้ำตาลทราย
- 0.5 ช้อนชา ซีอิ๊วดำหวาน
- 5 ช้อนโต๊ะ น้ำเปล่า
- 1 ถ้วย ใบกะเพรา

วิธีทำ

- ใส่น้ำมันพืช ลงในกระทะ ใส่กระเทียม พริกชี้หู ผัดพอมีกลิ่นหอม ใส่ เนื้อหมู ลงไปผัดพอเข้ากัน
- ปรุงรสด้วย ซอสปรุงอาหาร แม็กกี้ สูตรเข้มข้นเข้มข้น และ ซอสหอยนางรม แม็กกี้ น้ำตาลทราย ซีอิ๊วดำ น้ำเปล่า ผัดให้เข้ากันใส่ใบกะเพรา พร้อมจัดเสิร์ฟ
เมนูผัดกะเพราหมูสับ 7 นาที

ข้อมูลทางโภชนาการ

คาร์โบไฮเดรต	3.83 กรัม
พลังงาน	208.72 kcal
ไขมัน	16.92 กรัม
โปรตีน	10.6 กรัม

5 ที่