



ลาบเจ สูตรเจ

## วัตถุดิบ

- 300 กรัม เต้าหู้ขาวแข็งยีให้เป็นชิ้น (1 ถ้วย)
- 150 กรัม เห็ดเข็มเงินสีน้ำตาล
- 2 ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ สูตรเข้มข้น
- 2 ช้อนโต๊ะ มะนาว
- 1.5 ช้อนชา น้ำตาลทรายไม่ขัดสี
- 1 ช้อนชา พริกป่น
- 2 ช้อนชา ข้าวคั่ว
- 2 ช้อนโต๊ะ พริกขี้หนูซอย
- 2 ช้อนโต๊ะ ใบสะระแหน่เด็ดเป็นใบ

## วิธีทำ

- ต้มเต้าหู้พอเดือดตักลง แล้วใช้ส้อมยีให้เป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ซอสผสม
- ลวกเห็ดเข็มเงิน หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ พอสุก
- ผสมซอสปรุงรอาหารตราแม็กกี้ สูตรเข้มข้น น้ำตาลทราย และมะนาว คนให้น้ำตาลทรายละลาย ใส่พริกป่น ข้าวคั่ว พริกขี้หนูซอย ใส่เต้าหู้ และเห็ดเข็มเงินคลุกเคล้าพอเข้ากัน
- โรยหน้าด้วยใบสะระแหน่ จัดรับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ พร้อมผักสดตามชอบ

## ข้อมูลทางโภชนาการ

คาร์โบไฮเดรต	12.54 กรัม
พลังงาน	94.66 kcal
ไขมัน	1.36 กรัม
โปรตีน	9.39 กรัม

6 นาที

3 ที่