



เต้าหู้คั่วพริกเกลือ สูตรลดโซเดียม

วัตถุดิบ

- 1 เต้าหู้เหลือง
- 2 ช้อนโต๊ะ แป้งทอดกรอบ
- 1 ช้อนโต๊ะ พริกแดงจินดาซอย
- 1 ช้อนโต๊ะ จิงแก่สับ
- 2 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช
- 1 ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ สูตรลดโซเดียม
- 0.5 ช้อนชา น้ำตาลทราย
- 0.5 ช้อนชา พริกไทยป่น

วิธีทำ

1. นำเต้าหู้ที่หั่นไว้มาคลุกกับแป้งทอดกรอบบางๆ
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช ใช้ไฟปานกลาง พอร้อน ค่อยๆ ใส่เต้าหู้ลงทอด นำไปทอดให้มีสีเหลืองสวย ตักเต้าหู้ขึ้นมาเสด็จน้ำมัน พักทิ้งไว้
3. ตั้งกระทะใหม่ใส่น้ำมันเล็กน้อย ตามด้วยจิงสับละเอียด และพริกสับ ผัดให้มีกลิ่นหอม ปรุงรสด้วยซอสปรุงรอาหารตราแม็กกี้ สูตรลดโซเดียม น้ำตาล พริกไทยป่น แล้วคั่วให้เข้ากัน
4. ใส่เต้าหู้ที่ทอดไว้ลงไปผัดให้เข้ากัน ตักใส่จานพร้อมรับประทานเต้าหู้คั่วพริกเกลือ สูตรลดโซเดียม รับประทาน

ข้อมูลทางโภชนาการ

11 นาที

คาร์โบไฮเดรต	10.71 กรัม
พลังงาน	205.54 kcal
ไขมัน	12.8 กรัม
โปรตีน	16.24 กรัม

3 ที่