



เต้าหู้อบหม้อดินเจ สูตรลดโซเดียม

วัตถุดิบ

- 4 ช้อนโต๊ะ: ซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ สูตรลดโซเดียม
- 1 ห่อ วุ้นเส้นแห้งแช่น้ำ
- 4 ช้อนโต๊ะ: เห็ดหอมแห้งแช่น้ำหั่นชิ้นสี่เหลี่ยม
- 3 ชิ้น จิงหั่นแฉ่น
- 1 เต้าหู้แข็งหั่นชิ้นพอดีคำ
- 0.5 ถ้วย เห็ดเข็มทอง
- 0.5 ถ้วย ผักกวางตุ้ง
- 0.5 ถ้วย ฟองเต้าหู้สด
- 0.5 ช้อนชา พริกไทยป่น
- 1 ช้อนชา น้ำมันงา
- 1 ช้อนชา น้ำตาลทราย
- 2 ช้อนชา ซีอิ๊วดำ
- 1 ถ้วย น้ำที่ใช่แช่เห็ดหอม

วิธีทำ

- ปรุงรสวุ้นเส้นให้อร่อยกลมกล่อมและมีกลิ่นหอมด้วยซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ สูตรลดโซเดียม 3 ช้อนโต๊ะ น้ำมันงา น้ำตาลทราย ซีอิ๊วดำ และพริกไทยป่น เคล้าให้เข้ากันพักไว้
- ใส่น้ำมันพืชลงในหม้ออบ ทอดเต้าหู้ เห็ดหอม ให้เหลือง แล้วปรุงรสด้วยซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ สูตรลดโซเดียม 1 ช้อนโต๊ะ ผัดให้เข้ากัน ใส่จิง วุ้นเส้น ฟองเต้าหู้และน้ำเปล่าลงไป
- ปิดฝาแล้วอบด้วยไฟกลาง พอเหลือน้ำซอสขลุกขลิก ใส่เห็ดเข็มทองและผักกวางตุ้ง ปิดฝาท่ออีกสักครู่ เป็นอันเสร็จพร้อมเสิร์ฟเต้าหู้อบหม้อดินเจ สูตรลดโซเดียม

ข้อมูลทางโภชนาการ

10 นาที

คาร์โบไฮเดรต	14.23 กรัม
พลังงาน	199.23 kcal
ไขมัน	10.91 กรัม
โปรตีน	13.94 กรัม

6 ที่