



เนื้อผัดน้ำมันหอย สูตรลดโซเดียม

วัตถุดิบ

- 300 กรัม เนื้อสันในวัวหั่นชิ้นบางขนาดพอคำ
- 0.67 ช้อนโต๊ะ ซอสหอยนางรมแม็กกี้ สูตรลดโซเดียม
- 0.33 ช้อนโต๊ะ ซอสปรุงรอาหารแม็กกี้ สูตรลดโซเดียม
- 1 หัว หอมหัวใหญ่
- 5 ก้าน ต้นกระเทียมหั่นเป็นท่อน
- 3 เม็ด พริกชี้ฟ้าแดงหั่นแฉลบ
- 1 ช้อนชา ซีอิ๊วดำ
- 1 ช้อนโต๊ะ กระเทียมสับหยาบ
- 0.5 ช้อนชา พริกไทยป่น
- 0.5 ช้อนชา น้ำตาล
- 5 ช้อนโต๊ะ น้ำเปล่า
- 1 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช

วิธีทำ

- หมักเนื้อวัว โดยปรุงรสด้วยซอสหอยนางรมตราแม็กกี้ สูตรลดโซเดียม ซอสปรุงรอาหารตราแม็กกี้ สูตรลดโซเดียม ซีอิ๊วดำ พริกไทยป่น และน้ำตาลทราย คลุกเคล้าให้เข้ากัน พักไว้ในตู้เย็นประมาณ 30 นาที
- ใส่น้ำมันพืชลงในกระทะ ตั้งไฟปานกลางพอร้อน ใส่กระเทียม ผัดพอหอม ตามด้วยเนื้อวัวที่เตรียมไว้ผัดด้วยไฟแรง ให้น้ำมันเกือบสุก
- ใส่หอมหัวใหญ่ น้ำเปล่า ผัดพอสุก ใส่ต้นกระเทียม และพริกชี้ฟ้าแดง ผัดอีกสักครู่ ยกลง จัดรับประทานเนื้อผัดน้ำมันหอย สูตรลดโซเดียมกับข้าวสวยงนร้อน

ข้อมูลทางโภชนาการ

คาร์โบไฮเดรต	6.37 กรัม
พลังงาน	137.26 kcal
ไขมัน	7.61 กรัม
โปรตีน	10.76 กรัม

🕒 36 นาที

⊕ 6 ที่