



ข้าวไข่ระเบิดหมูสับ

วัตถุดิบ

- 2 ไข่ไก่
- 100 กรัม หมูสับ
- 2 ช้อนโต๊ะ ผักสามสี
- 2 ช้อนโต๊ะ ซอสมะเขือเทศ
- 1 ช้อนชา น้ำตาลทราย
- 1 ช้อนชา ซอสปรุงอาหารแม็กกี้ สูตรผัดกลมกล่อม
- 1 ช้อนชา ซอสหอยนางรมแม็กกี้
- 4 ช้อนโต๊ะ น้ำเปล่า
- 1 ช้อนชา พริกไทยป่น
- 1 ช้อนโต๊ะ กระเทียมสับ
- 2 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช
- 5 กรัม ต้นหอมซอย

วิธีทำ

- ตั้งกระทะใช้ไฟปานกลางใส่ไข่ลงไป ทอดจนได้ความสุกตามต้องการจากนั้นนำขึ้นมาพักไว้
- ตั้งกระทะใช้ไฟปานกลางใส่น้ำมันลงไป รอจนน้ำมันเริ่มร้อนใส่กระเทียมลงไปผัดพอหอม
- จากนั้นใส่หมูสับลงไปผัดพอเริ่มสุกใส่ผักสามสีลงไป ผัดจนทั้งหมดเริ่มสุกดี
- ปรุงรสด้วย ซอสมะเขือเทศ แม็กกี้ซอสหอยนางรม แม็กกี้ซอสปรุงอาหารสูตรกลมกล่อม น้ำตาลทราย พริกไทยป่นและน้ำเปล่าผัดให้เข้ากันดีแล้ว นำไปราดบนไข่ที่ทอดไว้แล้ว ตักข้าวไข่ระเบิดหมูสับเสิร์ฟบนข้าวสวยร้อน ๆ และโรยด้วยต้นหอมซอย เสิร์ฟพร้อมซอสเหาะจิ้มแม็กกี้ เพิ่มให้ข้าวไข่ระเบิดหมูสับมีรสชาติหอมกลมกล่อมมากยิ่งขึ้น

ข้อมูลทางโภชนาการ

11 นาที

คาร์โบไฮเดรต	11.33 กรัม
พลังงาน	314.77 kcal
ไขมัน	22.76 กรัม
โปรตีน	17.24 กรัม

2 ที่