



หมูทอดกระเทียม

วัตถุดิบ

- 40 กรัม ซอสแม็กกี้ฮิชี่คู้ก ซอสสามเกลอ
- 300 กรัม หมูสับ
- 1 ช้อนโต๊ะ กระเทียมเจียว

วิธีทำ

1. นำหมูสับมาหมักด้วยซอสสามเกลอสำเร็จรูปตราแม็กกี้ แล้วพักไว้
2. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันลงในกระทะ รอจนน้ำมันร้อน ใสหมูที่ปั้นเป็นก้อนลงไป ใช้ไฟกลาง
3. รอจะหมูลอยขึ้นมา เร่งไฟแรงเพื่อให้ได้สีที่สวยงาม พอหมูสุกตักขึ้นมาสะเด็ดน้ำมัน ตักใส่จานโรยกระเทียมเจียวพร้อมเสิร์ฟ

ข้อมูลทางโภชนาการ

15 นาที

คาร์โบไฮเดรต

1.7 กรัม

3 ที่

พลังงาน

277.8 kcal

ไขมัน

277.8 kcal

โปรตีน

17.29 กรัม