



สุกีน้าไก่ สูตรอร่อย ทำง่าย อาหารคุณ แม่หลังคลอด

สูตรอาหาร

PREP:

COOKING:

สุกีน้าเป็นเมนูอาหารจานเดียวสำหรับลดน้ำหนักยอดนิยม เพราะให้พลังงานต่ำและมีผักหลายชนิด คุณแม่หลังคลอดสามารถทำทานเองได้ โดยเรามีสูตรทำสุกีน้าแบบง่ายๆ แต่ได้สุขภาพมาแนะนำดังนี้

Ingredients

- เนื้อไก่หั่น 50 กรัม
- วุ้นเส้น 20 กรัม (แห้ง)
- ไข่ไก่ 1 ฟอง (1 เสิร์ฟ)

- ผักกาดขาวหั่นท่อน 1 ถ้วยตวง
- ผักบุ้งหั่นท่อน 1 ถ้วยตวง
- ขึ้นฉ่ายหั่นท่อน ¼ ถ้วยตวง
- แครอทซอย ¼ ถ้วยตวง
- ซีอิ๊วขาว ½ ช้อนชา
- พริกไทยบดหยาบ 5 เม็ด
- น้ำต้ม 2 ถ้วยตวง
- น้ำจิ้มสุกี้ 1 ช้อนโต๊ะ

อุปกรณ์หลัก : หม้อขนาดเล็ก-กลาง

คุณค่าทางโภชนาการ

วิธีทำ

1. เตรียมวุ้นเส้นให้นิ่มด้วยการแช่ในน้ำ 5-7 นาที ตอกไข่ใส่ถ้วย คนเบาๆ ให้ไข่แดงแตก
2. ตั้งหม้อต้มน้ำจนเดือด จากนั้นใส่เนื้อไก่ต้มจนสุก ตอกไข่ตามลงไป
3. เติมผักกาดขาว ผักบุ้ง ขึ้นฉ่าย และแครอทต้มต่อจนสุก
4. ใส่ซีอิ๊วขาวและพริกไทย จากนั้นปิดไฟและยกลงจากเตาโดยที่ยังไม่ต้องเติมน้ำจิ้มสุกี้
5. ใส่ซอสเสิร์ฟ โดยเทน้ำจิ้มสุกี้แยกไว้ต่างหาก

เกร็ดความรู้ประจำเมนู

- น้ำจิ้มสุกี้มีโซเดียมสูงจึงไม่ควรผสมในน้ำซุประยะต้องใส่ปริมาณมากถึงจะออกรสชาติ แนะนำให้ใส่ถ้วยแยกแล้วตักแต่พอกทาน จะช่วยลดปริมาณโซเดียมที่ได้รับลงได้
- เนื้อไก่มีไขมันน้อยกว่าเนื้อหมู การใช้เนื้อไก่แทนเนื้อหมูจึงช่วยลดพลังงานของมื้ออาหาร โดยเลือกส่วนอกไก่หรือสันในไก่จะให้พลังงานต่ำกว่าส่วนสะโพก

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 เสิร์ฟ)

- พลังงาน : 263 กิโลแคลอรี
- คาร์โบไฮเดรต : 30 กรัม
- โปรตีน : 22 กรัม
- ไขมัน : 6 กรัม
- โซเดียม : 591 มิลลิกรัม*
- น้ำตาล : 5 กรัม

*ปริมาณโซเดียมคำนวณโดยรวมน้ำจิ้มสุกี้ 1 ช้อนโต๊ะแล้ว