



สุกี้น้ำໄກ สูตรอร่อย ทำง่าย อหาราคุณ แม่หลังคลอด

สูตรอาหาร

PREP:

COOKING:

สุกี้น้ำเป็นเมนูอาหารจานเดียวสำหรับลูกน้ำหนักยodicนิยม แนะนำให้พัฒนาต่อและมีผักหลายชนิด
คุณแม่หลังคลอดสามารถทำทานเองได้ โดยเรามีสูตรทำสุกี้แบบง่ายๆ แต่ได้สุขภาพมาแนะนำดังนี้

Ingredients

- เนื้อไก่หัน 50 กรัม
- วันเส้น 20 กรัม (แห้ง)
- ไข่ไก่ 1 ฟอง (1 เสิร์ฟ)

- ผักกาดขาวหั่นท่อน 1 ถ้วยตวง
- ผักบุ้งหั่นท่อน 1 ถ้วยตวง
- ขึ้นฉ่ายหั่นท่อน $\frac{1}{4}$ ถ้วยตวง
- แครอฟชอย $\frac{1}{4}$ ถ้วยตวง
- ซีอิ๊วขาว $\frac{1}{2}$ ช้อนชา
- พูริกไทยบดหยาบ 5 เม็ด
- นำมลีม 2 ถ้วยตวง
- นำจิมสุกี้ 1 ช้อนโต๊ะ

อุปกรณ์หลัก : หม้อขนาดเล็ก-กลาง

คุณค่าทางโภชนาการ

วิธีทำ

1. เตรียมวุ้นเส้นให้เสร็จด้วยการแช่ในน้ำ 5-7 นาที ตอกไข่ใส่ถ้วย คนเบาๆ ให้ไข่แดงแตก
2. ตั้งหม้อต้มน้ำจันเดือด จากนั้นใส่เนื้อไก่ต้มจนสุก ตอกไข่ตามลงไป
3. เติมผักกาดขาว ผักบุ้ง ขึ้นฉ่าย และแครอฟต้มต่อจนสุก
4. ใส่ซีอิ๊วขาวและพูริกไทย จากนั้นปิดไฟและยกลงจากเตาโดยที่ยังไม่ต้องเติมน้ำจิมสุกี้
5. ใส่ชามเซิร์ฟ โดยเทน้ำจิมสุกี้แยกไว้ต่างหาก

เกร็ดความรู้ประจำเมนู

- น้ำจิมสุกี้มีโซเดียมสูงจึงไม่ควรผสมในน้ำซุป เพราะต้องใส่ปริมาณมากถึงจะออกรสชาติ แนะนำให้ใส่ถ้วยแยกแล้วตักแต่พอทาน จะช่วยลดปริมาณโซเดียมที่ได้รับลงได้
- เนื้อไก่มีไขมันน้อยกว่าเนื้อหมู การใช้เนื้อไก่แทนเนื้อหมูจะช่วยลดพลังงานของมื้้อาหาร โดยเลือกส่วนอกไก่หรือสันในไก่จะให้พลังงานต่ำกว่าส่วนสะโพก

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 เซิร์ฟ)

- พลังงาน : 263 กิโลแคลอรี่
- คาร์บอไฮเดรต : 30 กรัม
- โปรตีน : 22 กรัม
- ไขมัน : 6 กรัม
- โซเดียม : 591 มิลลิกรัม*
- นำตาล : 5 กรัม

*ปริมาณโซเดียมคำนวณโดยรวมน้ำจิมสุกี้ 1 ช้อนโต๊ะแล้ว