แกงเลียงผักรวม อาหารคุณแม่หลังคลอด สารอาหารครบ

สูตรอาหาร

PREP:

COOKING:

แกงเลียงเป็นเมนูเพิ่มน้ำนมยอดฮิตสำหรับคุณแม่หลังคลอด แถมให้พลังงานต่ำเหมาะกับการคุมน้ำหนัก แต่แกงเลียงทั่วไปมักจะทำได้ยากเพราะมีวัตถุดิบเยอะ สูตรนี้เราจึงลดทอนวัตถุดิบลงและปรับรสให้อ่อนดีต่อสุขภาพยิ่งขึ้น

Ingredients

- ฟักทองหั่น 1 ½ ถ้วยตวง

- บวบหั่น 1 ½ ถ้วยตวง
- ข้าวโพดอ่อนหั่น 1/3 ถ้วยตวง(3 เสิร์ฟ)
- แครอทหั่น 1/3 ถ้วยตวง
- ใบตำลึงอ่อน 1 ถ้วยตวง
- ใบแมงลัก ½ ถ้วยตวง
- พริกไทย 10 เม็ด
- กุ้งแห้ง 1 ช้อนโต๊ะ
- กะปิ 1 ช้อนชา
- หอมแดงเล็ก 5 หัว
- ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำดื่ม 4 ถ้วยตวง + น้ำร้อน ½ ถ้วยตวง

อุปกรณ์หลัก : หม้อต้มขนาดกลาง ครกตำ กาต้มน้ำ

คุณค่าทางโภชนาการ

วิธีทำ

1. ล้างกุ้งแห้ง แช่ในน้ำร้อนจนนิ่ม แล้วนำขึ้นมาสะเด็ดน้ำ
2. ตำพริกไทยให้ละเอียด ใส่กุ้งแห้งลงไปตำ ตามด้วยหอมแดงและกะปิ ตำจนละเอียด
3. เทน้ำใส่หม้อต้มจนเดือด จากนั้นใส่เครื่องตำและคนให้เข้ากัน
4. เติมฟักทอง แครอท ข้าวโพดอ่อน บวบ และซีอิ๊วขาวลงในหม้อ ต้มจนเดือดและหมั่นช้อนฟองออก
5. เมื่อผักที่ใส่ไว้เริ่มสุก เติมใบตำลึงและใบแมงลัก คนเล็กน้อยก่อนยกลงจากเตา

เกร็ดความรู้ประจำเมนู

- กุ้งแห้งมีโซเดียมสูงแต่ก็เป็นวัตถุดิบที่ขาดไม่ได้สำหรับแกงเลียง การนำกุ้งแห้งไปแช่น้ำร้อนทิ้งไว้ก่อนจะช่วยลดโซเดียมบางส่วนไปได้
- แกงเลียงเป็นเมนูผักที่โซเดียมค่อนข้างสูงเพราะมีเครื่องปรุงหลายชนิด แนะนำให้จับคู่ทานกับเมนูโปรตีนรสอ่อน (เช่น ไข่ต้ม ปลานึ่ง) และข้าวกล้อง จะได้มีสารอาหารครบและโซเดียมโดยรวมไม่สูงเกินไป

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 เสิร์ฟ)

- พลังงาน : 62 กิโลแคลอรี
- คาร์โบไฮเดรต : 11 กรัม

- โปรตีน : 3 กรัม
- ไขมัน : น้อยกว่า 1 กรัม
- โซเดียม : 516 มิลลิกรัม
- น้ำตาล : 2 กรัม