



# ไข่ตุ๋น เนื้อนุ่ม อาหารคุณแม่หลังคลอด ทำตามง่าย

สูตรอาหาร

**PREP:**

**COOKING:**

ไข่เป็นแหล่งของโปรตีนชั้นยอด ที่นำมาทำอาหารได้หลากหลาย ถูกรับริโภคทุกวัน แต่ถ้าอยากให้มีพลังงานต่ำต้องเลือกรูปแบบการปรุงที่ไม่ใช้น้ำมัน อย่างไข่ตุ๋นที่ทั้งทำง่ายและอิมอร้อยได้ทั้งครอบครัว

## Ingredients

- ไข่ไก่ (เบอร์ 1) 2 ฟอง
- แครอทหั่นแว่นหรือตัดแต่งลาย 2 แผ่น (2 เสิร์ฟ)

- เห็ดหอม 1 ลูก
- ต้นหอมซอย 1 ช้อนชา
- น้ำมัน ½ ถ้วยตวง
- ซีอิ๊วขาว ½ ช้อนชา
- พริกไทยป่นละเอียด ¼ ช้อนชา

อุปกรณ์หลัก : ซึ้ง กระชอนกรอง ถ้วยเซรามิก กระดาษฟอยล์

## คุณค่าทางโภชนาการ

### วิธีทำ

1. ตั้งซึ้งรอให้น้ำเดือด ระหว่างนั้นดอกไช้ใส่ซาม คนให้ไช้แดงแตก
2. ผสมน้ำ ซีอิ๊วขาว และพริกไทยลงในซามไช้ คนให้เป็นเนื้อเดียว
3. กรองส่วนผสมด้วยกระชอน 2 ครั้ง นำส่วนที่กรองได้เทใส่ถ้วยเซรามิก
4. ปิดปากถ้วยด้วยกระดาษฟอยล์ นำไปนึ่งบนในซึ้งนาน 15 นาที
5. เปิดกระดาษฟอยล์ออก วางเห็ดหอมและแครอทลงบนหน้าไช้ดุ้น ปิดฝาหนึ่งต่อ 5 นาที
6. ปิดไฟยกลงจากซึ้ง โรยหน้าด้วยต้นหอมซอย

เกร็ดความรู้ประจำเมนู

- หากไม่มีซึ้ง สามารถใช้ตระแกรงที่มีขาตั้งวางในหม้อเพื่อดัดแปลงเป็นซึ้งได้ (หรืออาจใช้ไมโครเวฟแต่จะทำให้ไช้ดุ้นมีรสสัมผัสกระด้างขึ้น)
- ไช้ขาวเป็นแหล่งของโปรตีน ส่วนไช้แดงเป็นแหล่งของไขมันที่มีประโยชน์ หากต้องการลดไขมัน แนะนำให้ทานไช้เต็มพองวันละ 1 พอง ส่วนพองถัดไปทานเฉพาะไช้ขาว

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 เสิร์ฟ)

- พลังงาน : 87 กิโลแคลอรี
- คาร์โบไฮเดรต : 3 กรัม
- โปรตีน : 8 กรัม
- ไขมัน : 5 กรัม
- โซเดียม : 157 มิลลิกรัม
- น้ำตาล : 1 กรัม