



ตับผง สูตรโดย คุณแม่น้องข้าวขวัญ
ข้าวตุ่นอกไก่ สูตรโดย คุณแม่น้องเอวา
หมูผงโรยข้าว สูตรโดย คุณแม่เต็มสิริ & น้องรมย์ธิจา ศรีมาลาพันธ์
สเต็กปลาแซลมอนราดชีอิ้ว เมนูโดย คุณแม่น้องมิวนิค

1. ตับผง



ส่วนผสม

ตับ 2-3 ชิ้น / เกล็ดถุงใหญ่
นมสด / น้ำเปล่า

วิธีทำ

- นำตับมาล้างน้ำ แช่กับน้ำใส่เกลือประมาณ 20 นาที
- นำไปล้างน้ำ แล้วนำมาแช่ในนมสดอีกประมาณ 20 นาที
- นำไปต้มจนสุก แล้วรอให้แห้ง นำมาปั่น ปั่นจนเสร็จ แล้วนำไปคั่วไฟอ่อนต่อ
- เมื่อคั่วเสร็จให้นำไปปั่นอีกรอบ ปั่นเสร็จแล้วจึงคั่วอีกรอบ แล้วพักให้เย็น ใส้โหลเก็บอาหาร

สูตรโดย คุณแม่น้องข้าวขวัญ

2. ข้าวตุ๋นอกไก่



ส่วนผสม

ข้าวหอม / ไรซ์เบอร์รี่สุก / เต้าหู้
อกไก่ / กล้วยน้ำว่า / บล็อกโคลี่

วิธีทำ

- ตั้งน้ำให้เดือด ใส่อกไก่ 1 ออนซ์ (เราตัดใส่แม่พิมพ์รีชไว้ปริมาณช่องละ 1 ออนซ์ แข็งแล้วแกะใส่ถุงแยกไว้ เวลาทำจะได้หยิบมาง่าย)
- ใส่ข้าวหอมและไรซ์เบอร์รี่สุก 1 ช้อนโต๊ะ พอกไก่สุก ใส่เต้าหู้เนื้อนิ่ม บล็อกโคลี่ ตุ่นจนสุก ใส่น้ำสต็อก 2 ออนซ์
- รจนทุกอย่างเป็นอย่างดี แยกเอาอกไก่ออกมาสับให้ละเอียด แยกเต้าหู้ครึ่งนึงไว้ข้างๆ กระทะ ใช้ทัพพีสับๆ ให้ละเอียดพอเคี้ยวได้
- นำเต้าหู้ครึ่งนึงไปปั่นรวมกับข้าวและผัก แต่จะไม่เอาน้ำที่ตุ๋นได้ปั่นรวมไปด้วย จยกไว้ในกระทะก่อน
- ปั่นหยาบเสร็จแล้ว เทใส่ถ้วยเหยาะน้ำมันมะกอก คนให้เข้ากัน เทน้ำที่ตุ๋นในกระทะลงไป แต่งหน้าด้วยอกไก่สับ เต้าหู้สับ ราดท็อปปิ้งด้วยกล้วยน้ำว่าบดหรือสับๆ ให้ละเอียด ใช้ 1 ลูก ใช้แค่ผิวกล้วยน้ำว่า จะโรยเพิ่มด้วยผงแพลคัทหรืองาคั่วบดก็แล้วแต่จะ

สูตรโดย คุณแม่น้องเอวา

3. หมูผงโรยข้าว



ส่วนผสม

หมูสับ / น้ำซุปรวม

วิธีทำ

- เอาหมูสับและน้ำซุปรวม (ใส่น้ำซุปรวมขลุกขลิก) ใสลงไปในกระทะ
- รวนหมูสับจนน้ำแห้งและรวนต่อจนหมูสับแห้งดี
- นำหมูสับไปปั้นจนละเอียด
- นำหมูไปรวนและปั้นซ้ำอีก 2 รอบจนหมูแห้งดี
- นำผงหมูที่ได้โรยหน้าข้าวสวยร้อนๆ แค่นี้ก็อร่อยได้แล้วค่ะ
- สามารถเก็บใส่ถุงซิปล็อค แล้วนำเข้าตู้เย็นเพื่อเก็บไว้ทานได้หลายครั้งในมือถัดไปได้ค่ะ

สูตรโดย คุณแม่เต็มสิริ & น้องมยุรีรา ศรีมาลานนท์

4. สเต็กปลาแซลมอนราดชีอิ้ว



ส่วนผสม

ปลาแซลมอน / ผักต่างๆ
เนยจืดสำหรับเด็ก / ดอกเกลือ
ซีอิ๊วขาวสำหรับเด็ก / น้ำมันรำข้าว

วิธีทำ

-ล้างปลาแซลมอนกับดอกเกลือ พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ

-ตั้งกระทะใส่น้ำมันรำข้าว พอร้อน ใส่ปลาแซลมอนลงไปทอด โดยวางส่วนที่เป็นหนังปลาลงทอดด้านล่างก่อน
เมื่อเนื้อปลาเริ่มเปลี่ยนสีถึงครึ่งชิ้นกลับอีกด้านล่าง พอเนื้อปลาเปลี่ยนสียกขึ้น ไม่ทอดนานเกินไปเพราะเนื้อปลาจะแข็ง วางพักไว้ในจาน

-ตั้งกระทะพอร้อน ใส่นเนยจืดลงไป ลดไฟลงผัดผักต่างๆ พอสุก นำขึ้นจัดใส่จาน

-จัดวางปลาใส่จานราดด้วยซีอิ๊วสูตรสำหรับเด็ก เคียงด้วยผักผัดเนย พร้อมเสิร์ฟ

เมนูโดย คุณแม่น้องมิวนิค