

Chicken Roll



ส่วนผสม

อกไก่ (หั่นสไลด์) / แครอทหั่นเป็นแท่งยาว
อโวคาโดหั่นแท่งยาว / ข้าวโพดอ่อน
ถั่วงอก / น้ำมันงา / ซีอิ้วขาว 1. ข้าวตุ้นตำลึง



ส่วนผสม

ข้าวหอมมะลิ / ตำลึง 3-4 ใบ
น้ำซุปรกระดูกหมู

วิธีทำ

- นำข้าวหอมมะลิที่หุงสุกแล้วมาตุ๋นกับน้ำซุปรจนนิ่ม
- จากนั้นนำตำลึงมาต้มหรือนึ่ง
- นำมาปั่นรวมกัน เป็นอันเสร็จ

สูตรโดย คุณแม่น้องไอแอม

2. ก๋วยเตี๋ยวปลาน้ำใส



ส่วนผสม

เส้นก๋วยเตี๋ยว / เนื้อปลา

ใบตำลึง / แครอท / งาขาว

น้ำซุปล / เกล็ด

วิธีทำ

-ลวกเส้นให้สุกแล้วพักไว้

-นึ่งเนื้อปลาให้สุกแล้วพักไว้

-ตั้งน้ำซุปลให้เดือด ใส่ผักที่เตรียมไว้ลงไป ใส่เกล็ดนิดนึ่ง

-นำมาจัดเตรียมใส่ถ้วย โรยงาขาว พร้อมเสิร์ฟค่ะ

สูตรโดย คุณแม่เอี่ยมและน้องข้าวเจ้า

3. ขนมปังหน้ากุ้ง



ส่วนผสม

ขนมปังโฮลวีท / กุ้งสับ / แป้งข้าวโพด

แครอท / ถั่วหวาน (เอาเฉพาะเมล็ด)

ชีอิ้วขาว / น้ำมันรำข้าว

วิธีทำ

-ซอยแครอท ผสมกุ้งสับ ถั่วหวาน แล้วหมักชีอิ้วขาวและแป้งข้าวโพดประมาณ 15 นาที

-ทำกุ้งที่หมักแล้วบนขนมปัง หั่นเป็นชิ้นตามชอบ

-ตั้งกระทะ ทอดด้วยน้ำมันรำข้าว จนเหลืองกรอบ พร้อมหม่ำคะ

สูตรโดย คุณแม่เป้และน้องนิต้า

4. ข้าวผัดปูเมนูมัดใจลูก



ส่วนผสม

ข้าวสวย / เนื้อปู 1 ชีด / ไข่ไก่ 2 ฟอง

แครอทหั่นลูกเต๋า / ต้นหอมซอย

เกลือ / น้ำตาลทราย / พริกไทย

ผงปรุงรส / น้ำมันพืช

วิธีทำ

-เตรียมข้าวสวยร้อนๆ 2 ถ้วยตวงเล็กใส่ขาม พร้อมปรุงโรยด้วยเกลือปลายช้อนชา ตามด้วยน้ำตาลทราย 3 ช้อนชา เติมผงปรุงรสครึ่งช้อนชา พริกไทยป่นนิดหน่อย เตรียมรอพร้อมผัดลงกระทะ

-เตรียมกระทะตั้งไฟกลางๆ พอกะทะร้อนนิดหน่อย ใส่น้ำมันลงไปเล็กน้อยพอร้อนแ ตามด้วยแครอทหั่นลูกเต๋ามากน้อยตามชอบ ลงผัดนิดหน่อยตามด้วยไข่ไก่ที่เตรียมไว้ 2 ฟองใส่ลงไปผัดให้เข้ากันดี ตามด้วยเนื้อปูที่นึ่งเสร็จแล้วพร้อมใส่ลงกระทะ ผัดให้เข้ากันนิดหน่อย

-ตักข้าวสวยพร้อมปรุงใส่ลงไปผัดให้เข้ากันดีจนเป็นเนื้อเดียวกัน โรยด้วยต้นหอมผัดต่อสักนิด เมื่อผัดส่วนผสมเข้ากันดีแล้ว ปิดไฟจัดใส่จานพร้อมเสิร์ฟ รับรองว่าเมนูนี้เด็ดคะ เด็กๆ กินข้าวเยอะเลยคะ

สูตรโดย คุณแม่ น้องตั้งใจและน้องตั้งใจมัน

Chicken Roll



ส่วนผสม

อกไก่ (หั่นสไลด์) / แครอทหั่นเป็นแท่งยาว

อโวคาโดหั่นแท่งยาว / ข้าวโพดอ่อน

ถั่วหวาน / น้ำมันงา / ซีอิ๊วขาว

วิธีทำ

-นำอกไก่หั่นสไลด์มาหมักกับน้ำมันงาและซีอิ๊วขาวทิ้งไว้อย่างน้อย 15 นาที

-นำส่วนผสมของผัก แครอท ข้าวโพดอ่อน ถั่วหวานไปนึ่ง หรือลวกเอาก็ได้ (อโวคาโดไม่ต้องนึ่ง)

-นำผักมาวางบนชิ้นไก่ ม้วนพันจนรอบ จากนั้นนำไปย่างบนกระทะจนไก่สุก

-จัดใส่จาน เสริฟพร้อมผัก หม่ำเพลิน ไก่นุ่มหอมๆ มันๆ

สูตรโดย คุณแม่ฝนและน้องอิงบุญ

6. แพนเค้กกล้วยหอม+ข้าวโอ๊ต



ส่วนผสม

กล้วยหอมสุก / ไข่ไก่

ข้าวโอ๊ต / น้ำมัน

วิธีทำ

-บดกล้วย ใส่ไข่ไก่และข้าวโอ๊ต คนส่วนผสมให้เข้ากัน

-ทานเย็นบนกระทะ ใช้ไฟกลาง ใส่น้ำมันคักรอให้สุกแล้วพลิกด้าน

-เสริฟพร้อมผลไม้ที่ชอบ

สูตรโดย คุณแม่อ้อมและน้องไคลีย์