



ข้าวหอมมะลิหุงสุก / น้ำมันมะกอก
ลูกเกดสีดำ / ซอสมะเขือเทศ / ปลาทึบต้ม
ซีอิ๊วขาวสูตร less sodium / หอมใหญ่หั่นละเอียด
1 ข้าวผัดอเมริกันปลาทึบทอด



ส่วนผสม

ข้าวหอมมะลิหุงสุก / น้ำมันมะกอก
ลูกเกดสีดำ / ซอสมะเขือเทศ / ปลาทึบต้ม
ซีอิ๊วขาวสูตร less sodium / หอมใหญ่หั่นละเอียด

วิธีทำ

- เตรียมกระทะ เหน้้ำมันมะกอกใส่ลงไปเล็กน้อย นำหอมใหญ่ลงไปผัดจนหอม ใส่ลูกเกดลงไป และปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาวและซอสมะเขือเทศ
- นำข้าวหุงสุกลงไปผัด คนจนเข้ากัน เสร็จแล้วพักไว้
- เตรียมปลาแกะก้างออกให้หมด ตัดหนังไว้ หมักด้วยซีอิ๊วขาวและใส่แป้งข้าวโพดลงไปนิดหน่อยคะ หมักไว้ 1 ชั่วโมง และนำไปทอดให้เหลืองกรอบ
- แค่นี้ก็เรียบร้อยแล้ว เสิร์ฟพร้อมข้าวผัดที่เตรียมไว้ รับรองลูกๆ ตัดใจแน่นอนคะ

สูตรโดย คุณแม่น้องฟ้า

2 ขนมปังหน้าไก่สับ



ส่วนผสม

เนื้อไก่สับ / ขนมนึ่งตัดขอบหั่นและผึ่งแดดครึ่งชั่วโมง

ไข่ไก่ / กระเทียมเจียว / ต้นหอม / ผักชี / พริกไทย

ซีอิ๊วขาว / น้ำมันพืชสำหรับทอด

วิธีทำ

-นำเนื้อไก่สับผสมพริกไทย ไข่ไก่ กระเทียมเจียว ซีอิ๊วขาว ต้นหอมซอย มาผสมให้เข้ากัน

-นำส่วนผสมที่ได้ ตักวางบนขนมนึ่งเกลี่ยให้ทั่ว แต่งหน้าด้วยผักชี

-ตั้งไฟอ่อนๆ ให้ร้อนจัด นำขนมนึ่งที่ใส่หน้าแล้วลงทอดให้เหลืองกรอบ รับประทานกับน้ำจิ้มไก่อร่อยมากๆ ค่ะ

สูตรโดย แม่เหมียวและน้องแย้มมี่, อ.เมือง จ.พะเยา

3 ซุปปลาหวานใจผัดเนย



ส่วนผสม

บัตเตอร์นัท / ซูกินี / ข้าวโพด / หน่อไม้ฝรั่ง

วิธีทำ

-นำผักทุกอย่างหนึ่งแล้วปั่นหยาบๆ

-ตั้งกระทะ ผัดเนย ใส่หอมหัวใหญ่ผัดจนสุก ใส่ผักทุกอย่างลงไปผัด

-เสร็จแล้ว ท็อปบั้งโรยหน้าด้วยเนื้อปลานึ่งกับตับไก่ผึ่ง สาเหตุที่เลือกตับไก่ เพราะนุ่มและกลิ่นไม่คาวเท่าตับหมูจ้า

สูตรโดย แม่ชมพู่และน้องการ์ตูน, อ. ศรีราชา จ. ชลบุรี

4 พักบัตเตอร์นัทไข่ตุ๋น



ส่วนผสม

ฟักบัวเตอรันท์ 1 ผล / ไข่แดง 1 ฟอง / นมที่นึ่งทานได้

วิธีทำ

-1.ผ่าฟักบัวเตอรันท์ออกเป็น 2 ซีก โดยไม่ต้องตัดหัวและท้าย คว้านเอาไส้และเนื้อด้านในออก

-บดหรือสับเนื้อฟักที่ซูดไว้ แล้วผสมกับไข่และนม คนให้เป็นเนื้อเดียวกัน แล้วเทส่วนผสมลงในลูกฟักบัวเตอรันท์

-นำไปนึ่งโดยใช้ไฟปานกลาง ประมาณ 20-30 นาที ยกขึ้นลิ้มรสความอร่อย เนื้อฟักบัวเตอรันท์ จะมีรสหวานอยู่ในตัว เมื่อผสมกับไข่ตุ๋นแล้วจะได้ความมัน หอม หวาน และยังอุดมไปด้วย เบต้า-แคโรทีน ช่วยบำรุงสายตาให้เจ้าตัวเล็กด้วยจ้า

สูตรโดย แม่ชมพู่กับน้องการ์ตูน, อ.ศรียาชา จ.ชลบุรี

5 กวยเตี๋ยวคั่วไก่เบบี๋



ส่วนผสม

กวยเตี๋ยวเส้นใหญ่ / แครอทหั่นเต๋า / ฟักทองหั่นเต๋า

ต้นหอม / กระเทียมสับ / สันในไก่หั่นเต๋า

ซีอิ๊ว / น้ำมันตาล / น้ำมันหอย / มะม่วงสุก

วิธีทำ

-ตั้งกระทะใส่น้ำมัน เอากระเทียมลงไปผัดให้หอม ใส่เนื้อไก่ลงไปรวนพอสุก ใส่แครอทหั่นฟักทองหั่นที่ลวกไว้

-ใส่เส้นใหญ่ลงไปผัดให้สุก ปรุงรสด้วยน้ำมันหอย ซีอิ๊วขาว น้ำตาล

-ปิดไฟ โรยหน้าด้วยต้นหอมซอย เสริฟพร้อมผลไม้ คือมะม่วงสุก

สูตรโดย แม่หนูเล็กและน้องบุรี, จ.เชียงใหม่