



มันฝรั่งบดไข่แดง



ส่วนผสม(สำหรับ 1 ที่)	หน่วยครัวเรือน
มันฝรั่งต้มสุกบด	4 ช้อนกินข้าว
ไข่แดงต้มสุก	1 ฟอง
ฟักทองบด	1 ½ ช้อนกินข้าว
นํ้านมแม่	6 ช้อนกินข้าว

วิธีทำ



- 1 ล้างมันฝรั่ง ปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ นำไปต้มให้สุกนิ่ม แล้วบดละเอียด
- 2 ต้มไข่ให้สุกแล้วแยกเอาเฉพาะไข่แดง นำไปบดละเอียด
- 3 ใส่มันฝรั่ง ฟักทองบด ไข่แดง บดให้เข้ากัน จากนั้นใส่นํ้านมแม่ลงไป คนให้เข้ากัน เสริมผลไม้ 2 ชิ้น

คุณค่าทางโภชนาการ



พลังงาน (กิโลแคลอรี)	น้ำ (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
213	98	28	5	9



ข้าวตุนไก่แคโรท



ส่วนผสม (สำหรับ 1 ที่)	หน่วยครัวเรือน
ข้าวบด	3 ช้อนกินข้าว
เนื้อไก่บด	2 ช้อนกินข้าว
แครอทสับละเอียด	1/2 ช้อนกินข้าว
นํ้านมแม่	6 ช้อนกินข้าว

วิธีทำ



- นำไก่บดมารวนให้สุกด้วยความร้อน อาจเติมนํ้าซุปล็กน้อย
- นำเนื้อไก่มาบดรวมกับข้าวโดยใช้หลังช้อน เติมนํ้านมแม่ แครอทสับละเอียด บดให้ เป็นเนื้อเดียวกัน เสริมผลไม้ 2 ชิ้น

คุณค่าทางโภชนาการ



พลังงาน (กิโลแคลอรี)	น้ำ (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)
222	66	25	8	10

