

ต้มจืดไข่น้ำว แครอท เห็ดหอม



ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 ที่)

1. ไข่ขาวนึ่งสุก	280	กรัม (8 ฟอง)
2. แครอทหั่น	40	กรัม (แหล่งวัตถุดิบ:จากร้านแม่ลาว)**
3. เห็ดหอมหั่น	เล็กน้อย	
4. ผักชีล้อม	เล็กน้อย	(แหล่งวัตถุดิบ:จากกลุ่มเกษตรอินทรีย์)**
5. กระเทียมแกะ	3 - 4	กลีบ
6. ซีอิ้วขาว	1	ช้อนชา
7. น้ำตาลทราย	3 / 4	ช้อนชา
8. เกลือป่น	3 / 4	ช้อนชา
9. น้ำซุป	320	ซีซี

วิธีทำ

1. นำไข่ขาวไปนึ่งจนสุก หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม แล้วพักไว้
2. นำน้ำซุปลงใส่หม้อ และใส่กระเทียมแกะทุบเล็กน้อย ลงไป ยกขึ้นตั้งไฟ
3. พอน้ำเดือดใส่เห็ดหอมและแครอท ที่หั่นแล้วลงไปต้ม จนสุกปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว น้ำตาลทราย และเกลือป่น ชิมรสให้ได้รสชาติที่กลมกล่อม แล้วใส่ผักชีล้อมหั่นลงไป ปิดแก๊ส
3. จัดวางไข่ขาวที่สุกแล้วใส่ถ้วย ตักน้ำซุปล้มจืดที่ปรุงสุกแล้วใส่ถ้วย พร้อมเสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 ที่

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โปแตสเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
43.70	1.86	7.23	0.79	613.90	143.10	14.40	0.40

ข้อมูลอ้างอิง : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล

แหล่งวัตถุดิบ : ใช้ผักปลอดภัยจาก กลุ่มวิสาหกิจชุมชน เกษตรอินทรีย์ วิถีพอเพียง ต.ช่องสะแก อ.เมือง จ.เพชรบุรี

(ขอขอบคุณบริษัทประชารัฐ รักสามัคคี เพชรบุรี (วิสาหกิจเพื่อสังคม) จำกัด จังหวัดเพชรบุรีในการเป็นตัวแทนประสานงาน)

แหล่งวัตถุดิบ:จากร้านแม่ลาว ตลาดทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ ล็อกที่ 23 – 24 อ.เมือง จ.เพชรบุรี

ความโดดเด่นของเมนู “ต้มจืดไข่ขาวแครอทเห็ดหอม”

ไข่ขาว

“ไข่ขาว” อุดมไปด้วยโปรตีนเป็นหลัก โปรตีนในไข่ขาวที่มีความสำคัญมากในการช่วยให้การทำงานของเอ็นไซม์ในร่างกายเป็นไปอย่างราบรื่น

ไข่ขาวนั้นปราศจากไขมัน และคอเลสเตอรอล ผู้ที่รับประทานมังสวิรัตถ้าไม่เคร่งครัดมากการรับประทานไข่จะช่วยให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนมากขึ้น โดยเฉพาะเป็นการทดแทนวิตามินบี 12 ที่มีอยู่ในเนื้อสัตว์ เพื่อไปบำรุงระบบประสาท ช่วยในเรื่องความจำ การทรงตัว และอารมณ์ให้คงที่

แครอท

มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีส่วนช่วยในการชะลอวัยและการเกิดริ้วรอยแห่งวัย ช่วยบำรุงสุขภาพผิวให้สดใสเปล่งปลั่ง ช่วยบำรุงและรักษาสายตา รักษาโรคตาฟาง และต่อกระเจก

เห็ดหอม

เห็ดหอมมีวิตามินบี 2 ช่วยป้องกันโรคปากนกกระจอกและช่วยให้ผิวหนังไม่แห้งตึง ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง ช่วยให้กระดูกไม่เปราะ ป้องกันโรคกระดูกพรุน มีสารอะริทาดีนิน ที่ช่วยให้ปริมาณไขมันในเลือดลดลง

ผักชีล้อม

ผักชีล้อมมีรสเผ็ดขมเล็กน้อยและมีกลิ่นหอมเฉพาะช่วยให้เจริญอาหาร ช่วยบรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ลดแก๊สส่วนเกินที่เกิดขึ้นในร่างกาย ช่วยบำรุงหัวใจ บำรุงปอด และ บำรุงเลือด

“สุขภาพดี..เริ่มที่ตัวเรา” ..ด้วยความห่วงใยจาก.. ฝ่ายโภชนาการ รพ.พระจอมเกล้า จ.เพชรบุรี