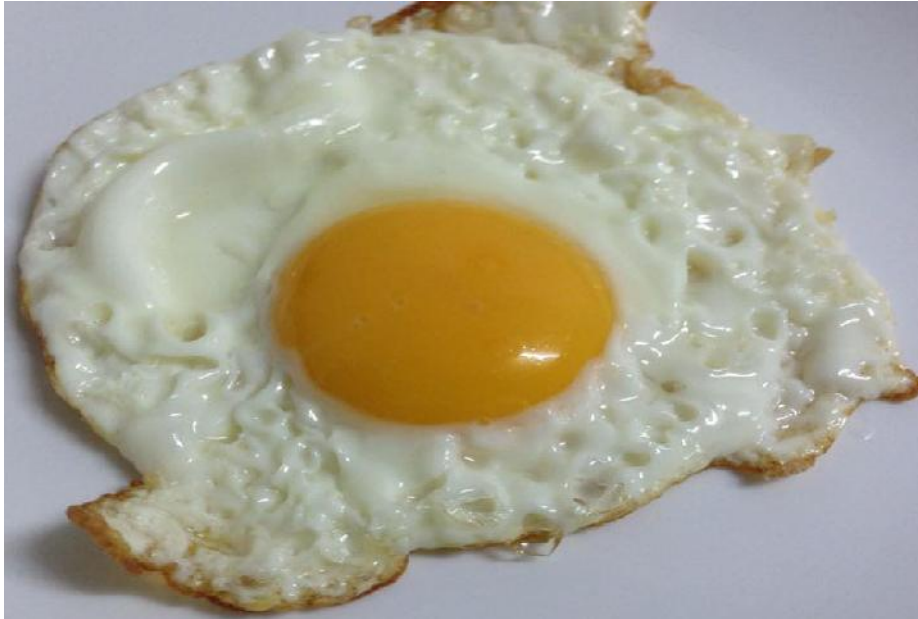


## แบบที่ 1-10 ไข่ดาว



### แบบที่ 1-10 ไข่ดาว

มือเย็น

ธรรมดา

### ส่วนประกอบ

- 1 ไข่ไก่ 1 ฟอง (50 กรัม)
- 2 น้ำมัน 2 ชช.

### คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	โซเดียม	โปแตสเซียม	ฟอสฟอรัส	ใยอาหาร
(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(กรัม)
167.5	6.4	15.4	0.8	89	55.5	115	0

ที่มา : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล

### วิธีทำ

- 1 ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันลงไป ไฟไม่ต้องแรงมาก รอให้ร้อน
- 2 ตอกไข่เบาๆ ลงกระทะ ทอดรอ จนสุก (ตามต้องการ)
- 3 ยกใส่จาน