

อาหารเจ

เสริมภูมิคุ้มกัน ได้สุขภาพ



ยำเสริมภูมิ (ยำโปรตีนเกษตร)

ส่วนผสม สำหรับ 5 คน

โปรตีนเกษตรหั่นเป็นชิ้นเล็ก	400	กรัม		
โปรตีนเกษตรหั่นเป็นชิ้นทอด	100	กรัม		
ตะไคร้ซอย	100	กรัม	3	ต้น
แครอทหั่นเต๋าเล็ก	200	กรัม	1	หัว
ขมิ้นขาวซอย	100	กรัม	1	ขีด
มะเขือเทศหั่นเต๋า	100	กรัม	4	ลูก
เห็ดหอมสดหั่นเล็ก	200	กรัม	2	ขีด
พริกขี้หนูสวนซอย	5	กรัม	15	เม็ด
น้ำมะนาว	60	กรัม	4	ช้อนกินข้าว
ซีอิ๊วขาว	60	กรัม	4	ช้อนกินข้าว
เกลือป่นเสริมไอโอดีน	5	กรัม	1	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	12	กรัม	1	ช้อนกินข้าว
ใบสะระแหน่	25	กรัม	3	ต้น
ใบชะพลูสำหรับห่อ				

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน

พลังงาน	305	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	45.9	กรัม
ไขมัน	1.3	กรัม
โปรตีน	27.9	กรัม
ใยอาหาร	3.5	กรัม
แคลเซียม	137.5	มิลลิกรัม
วิตามินซี	28.1	มิลลิกรัม
เบต้าแคโรทีน	1,154.1	ug

วิธีทำ

- นำโปรตีนเกษตรมาแช่น้ำให้นิ่ม แบ่งส่วนหนึ่งไปทอด และอีกส่วนหนึ่งไปลวก
- ผสมน้ำมะนาว ซีอิ๊วขาว เกลือป่น น้ำตาลทราย และพริกขี้หนู คนจนน้ำตาลทรายละลาย จากนั้นใส่ตะไคร้ แครอท ขมิ้นขาว มะเขือเทศ เห็ดหอมสด คลุกเคล้าให้เข้ากันโรยด้วยใบสะระแหน่ พักไว้
- นำใบชะพลูมาห่อเป็นเมี่ยง กินเป็นคำ กินกับผักสด

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี