

เมนูสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ
ข้าวน้ำพริกกะปิ
ปลาทอด ผักต้ม



กินหมดจานนี้ให้พลังงาน 335.04 กิโลแคลอรี

คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน
61.97 กรัม	16.21 กรัม	2.77 กรัม

แคลเซียม	โซเดียม	โพแทสเซียม	ฟอสฟอรัส
410.53 มิลลิกรัม	951.15 มิลลิกรัม	412.72 มิลลิกรัม	252.79 มิลลิกรัม

ส่วนผสมน้ำพริกกะปิ

-  กระเทียม 1 ช้อนกินข้าว
-  กะปิ 2 ช้อนชา
-  กุ้งแห้งป่น 1 ช้อนกินข้าว
-  พริกขี้หนูสวน 3-4 เม็ด
-  มะอึกสุก 1-2 ผล
-  มะเขือพวง 6-8 เม็ด
-  น้ำตาลปี๊บ 2 ช้อนชา
-  น้ำมะนาว 2 ช้อนกินข้าว

วิธีทำ

1. นำใบตองห่อกะปิเอามาเผาไฟให้หอม โขลกกระเทียม กะปิ ให้ละเอียด ใส่กุ้งแห้งโขลกรวมกัน
2. ใส่พริกขี้หนูสวนโขลกพอแหลก ใส่มะอึกซอย มะเขือพวง ปรุงรสด้วยน้ำตาลปี๊บ น้ำมะนาว โขลกเบาๆ ให้เข้ากัน ชิมรส

