

## ยำไข่ขาวไก่กรอบสมุนไพร

### ส่วนประกอบ (สำหรับ 1 ที่)

1. เนื้ออกไก่ต้มสุกฉีกเป็นเส้นๆทอดกรอบ 60 กรัม
2. ไข่ขาวนึ่งสุก 50 กรัม
3. แครอทหั่นฝอย 15 กรัม
4. จิงอ่อนหั่นเต๋า 15 กรัม
5. คื่นช่าย 15 กรัม
6. หอมใหญ่หั่น 15 กรัม
7. ตะไคร้ซอย 15 กรัม
8. พริกชี้หนูหั่น 15 กรัม
9. น้ำตาลทราย 15 กรัม
10. กระเทียมสับหยาบ 10 กรัม
11. น้ำปลา 15 กรัม
12. น้ำมะนาว 45 กรัม



### วิธีทำ

1. ผสมน้ำตาลทราย น้ำปลา น้ำมะนาว พริกชี้หนู ใส่จิงสับหยาบ ตะไคร้ซอย ใส่กระเทียมสับหยาบคนให้เข้ากัน
2. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันรอให้น้ำมันร้อน ใส่ไก่ฉีกเป็นเส้นๆลงทอดให้เหลืองกรอบ ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน
3. นำหอมใหญ่ คื่นช่าย ไข่ขาวนึ่งสุก ผสมเข้ากับน้ำยำจากนั้นนำไก่ทอดกรอบลงคลุกเคล้าให้เข้ากัน
4. จัดใส่จาน โรยด้วยไก่ทอดกรอบ รับประทานกับผักสด

### คุณค่าทางโภชนาการ (สำหรับ 1 ที่)

โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	แคลเซียม	พลังงาน
กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	กิโลแคลอรี
21.95	2.94	30.185	1.35	63.75	3.905	58.4	230.40

### สรรพคุณของสมุนไพรไทยพื้นบ้าน

ตะไคร้ = มีส่วนช่วยในการขับเหงื่อ แก้และบรรเทาอาการหวัดและไอ ปวดศีรษะมีส่วนช่วยในการเจริญอาหารได้เป็นอย่างดี

ขิง = มีส่วนช่วยในการลดความเจ็บปวดตามข้อ ลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และช่วยให้สบายท้อง ขับลม แก้อาการท้องผูก

หอมหัวใหญ่ = แก้กุมิแพ้อหอบหืดและช่วยรักษาอาการหวัด คัดจมูก แก้อ่อนในลดอาการอักเสบของแผลในปาก

กระเทียม = ช่วยปรับสมดุลในร่างกาย ทำให้เลือดลมดีช่วยขับเหงื่อและเสมหะช่วยบรรเทาอาการหวัด ลดไข้ แก้อาการหายใจติดขัด คัดจมูก

**ข้อมูลอ้างอิง:** ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย 100 กรัม

**หมายเหตุ :** แหล่งวัตถุดิบ ใช้ผักปลอดสารพิษจาก ศูนย์การเรียนรู้ทางการเกษตร ตามพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ตำบลเขากระปุก อำเภอ ท่ายาง จังหวัด เพชรบุรี