

ข้าวหนุกงา

ส่วนผสม

ข้าวสารเหนียว	1,000 กรัม
งาขี้ม่อนคั่วบด	290 กรัม
เกลือป่น	5 กรัม
น้ำมันพืช	18 กรัม



วิธีทำ

1. แช่วข้าวสารเหนียว 4-6 ชั่วโมง จากนั้นล้างให้สะอาด ผ่าขาวบางรองลึงใส่ข้าวสาร มีช่องว่างตรงกลางลึงถึงให้น้ำขึ้นได้สะดวก ปิดผาลึงถึง
2. ตั้งหม้อลึงถึงใส่น้ำเปล่าพอประมาณ ยกถึงถึงวางบนหม้อ ใช้ไฟแรง นึ่งประมาณ 45 นาที
3. งาขี้ม่อน นำมาล้างให้สะอาดพักสะเด็ดน้ำให้หมด ตั้งกระทะใส่งาขี้ม่อน ใช้ไฟอ่อนคั่วให้หอม นำมาโขลกให้ละเอียด พักเตรียมไว้รอข้าวสุก
4. เทข้าวเหนียวร้อนๆ ลงบนถาดคลุกงาขี้ม่อน เกลือป่น น้ำมันพืช ผสมคลุกเคล้าให้เข้ากันในขนาดร้อนๆ ตักขนาดพอดีคำใส่บนใบตอง ห่อให้สวยงาม

หมายเหตุ

สามารถนำเนื้อมันสำปะหลังที่ต้มสุกบดละเอียดประมาณ 100 กรัม. ผสมให้เข้ากับข้าวหนุกงาได้ เพื่อเพิ่มให้มัน นุ่ม เหนียวขึ้น

สารอาหารที่ได้รับ

คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ไอโอดีน ไขมัน เส้นใย โพแทสเซียม วิตามินเอ วิตามินบี และไนอะซิน

