

ลาบหมี่ดกแด่

ส่วนผสม (สำหรับ 3 คน)

ดกแด่	¼	ถั่วยตวง
พริกลาบ	2	ซ็อนโต๊ะ
เกลือป่น	¼	ซ็อนซา
น้ำมันรำข้าว	1	ซ็อนโต๊ะ
มะแขว่นโขลกละเอียด	1	ซ็อนซา
กระเทียมเจียว	¼	ถั่วยตวง
หอมเจียว	¼	ถั่วยตวง
ผักแพรว	3	ซ็อนโต๊ะ
ผักชีฝรั่ง	2	ซ็อนโต๊ะ
ต้นหอมผักชี	2	ซ็อนโต๊ะ
ผักสะระแหน่	2	ซ็อนโต๊ะ

เครื่องเคียง

แตงกวา ถั่วฝักยาว ยอดมะกอก ผักแพรว สะระแหน่ ผักคาวตอง ใบเล็บครุฑ

วิธีทำ

- นำดกแด่ต้มให้สุก แล้วตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
- คั่วดกแด่ใส่เกลือป่นเล็กน้อย คั่วจนดกแด่แห้งแล้วตักออก
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันรำข้าว ใช้ไฟปานกลาง พอน้ำมันร้อนใส่พริกลาบลง มะแขว่น คั่วให้หอม
- ใส่ดกแด่เคล้าให้เข้ากัน แล้วใส่กระเทียมเจียว หอมแดงเจียว ผักแพรว ผักชีฝรั่ง ต้นหอม ผักชี ผักสะระแหน่ซอย เคล้าให้เข้ากันอีกครั้ง ปิดไฟ ตักเสิร์ฟ โรยด้วยกระเทียมเจียว หอมเจียว ต้นหอม ผักชีซอย

ตารางคุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 หน่วยบริโภค

รายการอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	โพแทสเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามิน A (มิลลิกรัม)	วิตามิน B (มิลลิกรัม)
ลาบหมี่ดกแด่	535.85	46.42	21.635	43.43	142.15	660.85	515.10	4.489

