

สร้างอาชีพ สร้างรายได้

ข้าวอบมันกุ้ง

วัตถุดิบ

1. กุ้งสด 8 - 10 ตัว (ตามชอบได้เลย)
2. ข้าวหอมมะลิ 1 ถ้วย (ล้างชาน้ำแล้ว)
3. มันกุ้งสด 3 ชต.
4. มันกุ้งสำเร็จรูป 4 ชต.
5. ต้นหอม 1 ต้น
6. ผักชี 1 ต้น
7. นริศไทยขาวป่น 2 ชช.
8. กระเทียม 1 หัว
9. ซีอิ๊วขาว 3 ชต.
10. น้ำตาลทราย 1 ชต.



วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใช้ไฟกลางใส่มันกุ้งทั้ง 2 ชนิด ผัดกับกระเทียมสับให้หอม
2. เปรูรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย และนริศไทยขาวป่น แล้วเติมหอมมะลิลงผัด
3. นำข้าวหอมมะลิที่ผัดลงหม้อหุงข้าว จากนั้นเติมน้ำเปล่าจนท่วมรอจนสุก
4. จัดเรียงกุ้งสดบนข้าว แล้วอบต่อ 5-10 นาที เป็นอันเสร็จ

โดยสำนักงานจัดหางานจังหวัดกระบี่
อาคารศูนย์ราชการกระทรวงแรงงาน ชั้น 1
ตำบลไล่ไทร อำเภอมะเขือแจ้ จังหวัดกระบี่
โทรศัพท์ 0 7562 1279 โทรสาร 0 7562 1112

