

# ข้าวผัดเจ

www.goldenmountainsauce.com



ส่วนประกอบ (สำหรับ 2 ที่)

ข้าวสวย	2	ถวย	ถั่วฝักยาว ตมสุกหั่นชิ้นเล็ก	1/4	ถวย
โปรตีนเกษตร ที่แช่น้ำแล้ว	1/4	ถวย	เมล็ดแตงกวย	1/2	ถวย
เมล็ดถั่วลันเตาต้ม	1/4	ถวย	แครอท หั่นเตา	1/4	ถวย
ถั่วลันเตาต้ม	1/4	ถวย	ซอสปรุงรสอาหาร ตราภูเขาทอง	3	ซอมน้เต
เห็ดหอม แชน้ำ หั่นยาว	1/4	ถวย	น้ำมันรำข้าว ตราภูเขาทอง	4	ซอมน้เต
น้ำตาลทราย	1	ซอมน้ชา			

## วิธีทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมันรำข้าว ตราภูเขาทอง พอร้อนใส่ข้าวสวย โปรตีนเกษตร เมล็ดถั่วลันเตาต้ม ถั่วลันเตาต้ม เห็ดหอม เมล็ดแตงกวย ถั่วฝักยาว และแครอทหั่นเตา ลงผัดให้เข้ากัน
- ปรุงรสด้วย ซอสปรุงรสอาหาร ตราภูเขาทอง และน้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากันอีกครั้ง
- ยกลง ตักใส่จานจัดเสิร์ฟ

ข้อมูลเมนูอาหารทำเองได้ง่ายๆกับ ผลิตภัณฑ์ ตราภูเขาทอง สามารถหาข้อมูลและเมนูอาหารอื่นๆเพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์ [www.goldenmountainsauce.com](http://www.goldenmountainsauce.com)