

ข้าวยาเกาหลี บิบบัม ทำกินยังไงก็ไม่อ้วน



ข้าวยาเกาหลี บิบบัม ทำกินยังไงก็ไม่อ้วน

หุ่นดี เป๊ะปัง ให้ผู้ชายตาม กินข้าวยาเกาหลี บิบบัม สิคะ รับรองไม่อ้วน
ดีต่อสุขภาพอีกด้วย

ว้าว ว้าว ว้าว เมนูสุขภาพดีมาอีกแล้ว แอดชูเฟรเอาสูตร ข้าวยาเกาหลี
บิบบัม มาให้ลอง จะทำกินคนเดียวหรือกินกับเพื่อนก็ได้ สุขภาพดีกัน
ถ้วนหน้าค่า

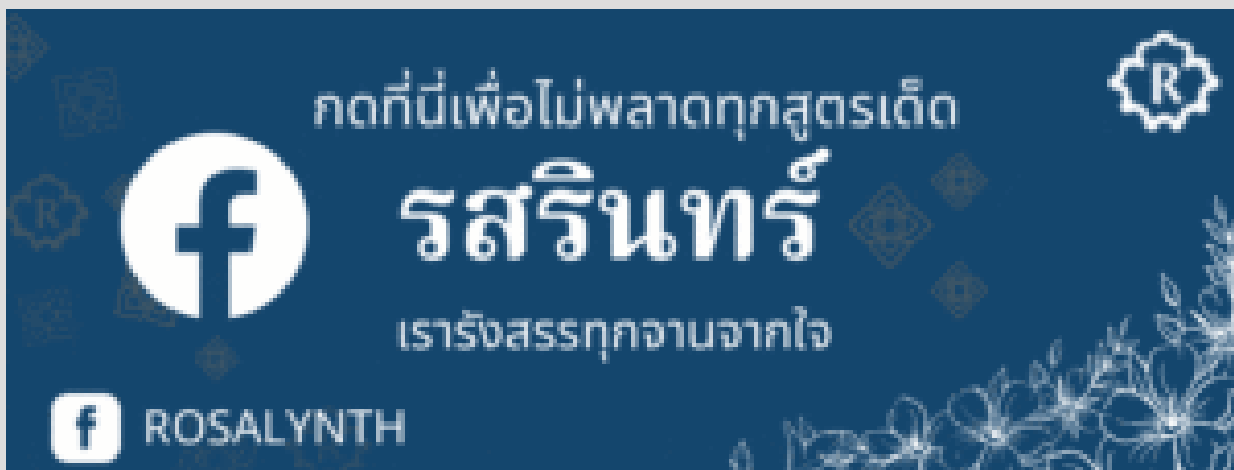
ส่วนผสม

การทำข้าวยาเกาหลี บิบบัม

- ข้าวสวย 2 ถ้วย
- ถั่วงอก 1 1/2 ถ้วย
- ชูกีนี 1 ถ้วย
- เห็ดชิตาเกะ 1 ถ้วย
- กระเทียมสับ 1/2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันงา 2 ช้อนโต๊ะ
- โคชูจัง 2 ช้อนโต๊ะ
- งาขาว 1 ช้อนโต๊ะ
- ผักโขม 1 1/2 ถ้วย
- แครอท 1 ถ้วย
- หมูสับ 225 กรัม
- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- ซีอิ๊วขาว 2 ช้อนโต๊ะ
- มิริน 1 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ
- พริกไทยดำป่น

วิธีทำ

1. ต้มน้ำเดือด ใส่เกลือ 1 หยิบมือ จากนั้น นำผักโขมลงไปต้มประมาณ 30 วินาที จากนั้นเอามาขึ้น บีบน้ำออก
2. ทำเช่นเดียวกับผักโขม แต่เปลี่ยนเป็น ถั่วงอก ต้ม 3 นาที นำขึ้น
3. นำหมูสับ ผสมกับชีอิ้วขาว น้ำมันงา 1 ช้อนโต๊ะ น้ำตาล 2 ช้อนโต๊ะ มิริน และพริกไทยดำป่น หมักไว้ประมาณ 20 นาที
4. ระหว่างที่รอหมักหมู นำแครอท ชูกินี และเห็ด มาสับ
5. ตั้งกระทะไฟกลาง ผัดแครอท ให้พอสุก นำขึ้น
6. ทำเช่นเดียวกันกับ ชูกินี เห็ด และหมูสับ ผัดแยกกันทีละอย่าง จากนั้น ทอดไข่ดาว 1 ฟอง
7. เตรียมซอส โดยการผสม โคชูจัง น้ำมันงา 1 ช้อนโต๊ะ งาขาว กระเทียมสับ และน้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ คนให้เข้ากัน
8. ทาซามินด้วยน้ำมันงา จากนั้น ใส่ข้าวสวยลงไป ตามด้วย ผักต่างๆ
9. ปิดฝา นำไปอุ่นด้วยไฟกลาง ประมาณ 5 นาที จนได้ยินเสียงข้าวแตกตัว นำขึ้น นำไข่ดาวไว้ตรงกลาง พร้อมเสิร์ฟ
10. นำซอสโคชูจังที่ผสมไว้ มาคลุกในซามให้ทั่วกัน รับประทานอร่อยมากค่ะ ดีต่อสุขภาพด้วย



อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)