



เปิดเมนูเด็ด "ข้าวผัดรามา"

ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่ครัวรามาธิบติจักรีนฤพดินทร์ค่ะ สิ่งใหม่ ๆ กำลังจะเริ่ม
ต้นขึ้นที่นี่ สิ่งแวดล้อมใหม่ อุปกรณ์ใหม่ ตึกใหม่ และแน่นอนว่า แพรวนำเมนูใหม่มาฝาก
กันอีกเช่นเคย

หากพูดถึงจังหวัดสมุทรปราการแล้วทุกท่านนึกถึงอะไรบ้างคะ สถานที่ท่องเที่ยว
ร้านอาหาร หรือวัตถุดิบอาหารสด เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา แต่สำหรับแพรวแล้ว
นึกถึง **"ปลาสลิด"** บางบ่อ ส่วนปลาสลิดที่แพรวพูดถึง เราจะนำมาทำเป็นเมนูข้าวผัด
ในชื่อ **"ข้าวผัดรามา"** จะแตกต่างจากข้าวผัดที่เราเคยทานกันอย่างไรนั้น เรามาดูส่วนผสม
ส่วนผสมกันเลยค่ะ



ส่วนประกอบ

ข้าวสวย (พักจนหายร้อน)	1	ถ้วยตวง
พลาสติกหั่นเป็นชิ้นเล็ก	4	ชิ้น
ไข่ไก่	1	ฟอง
กระเทียมสับ	1	ช้อนชา
น้ำมันหอย	1	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	½	ช้อนชา
น้ำปลา	½	ช้อนชา
น้ำตาล	½	ช้อนชา
น้ำมันสำหรับผัด	1	ช้อนชา
น้ำมันสำหรับทอด	1	ถ้วยตวง
ผักคะน้า ถั่วลันเตา แครอทหั่นเต๋า หอมใหญ่ มะเขือเทศ ข้าวโพดหั่นฝาน หรือใส่ผักได้ตาม ชอบ		



ขอขอบคุณ

รศ.ดร.พูลสุข เจนพานิชย์ วิสุทธิพันธ์
สำหรับสูตร (ไม่) ลับเมนู ข้าวผัดรามา



Tips: การล้างพลาสติก

ล้างด้วยน้ำส้มสายชู

เจือจาง จะช่วยลดกลิ่นคาวได้ เมื่อล้างเสร็จแล้ว
ควรซับให้แห้ง และนำไปแช่เย็น เมื่อนำมาทอดจะช่วย
ทำให้เนื้อสัมผัสกรอบ

วิธีทำ

1. นำกระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่น้ำมัน 1 ถ้วยตวง รอให้ร้อนจัด ใส่เนื้อพลาสติกทอดให้พอสุก ลดเหลือไฟปานกลาง ทอดต่อจนมีสีเหลืองทอง ตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน และเทน้ำมันที่ทอดแล้ว เก็บไว้ในภาชนะทนต่อความร้อน

2. นำกระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่น้ำมัน 1 ช้อนชา จนน้ำมันร้อน ตามด้วยกระเทียมสับ ผัดให้พอหอม ใส่ข้าวลงผัดจนทั่ว ตามด้วยผักต่าง ๆ ผัดให้เข้ากัน แบ่งช่องในกระทะ ตอกไข่ใส่ลงไป แล้วยีไข่จนสุก ผัดให้เข้ากันอีกครั้ง ปรงรสด้วย น้ำมันหอย ซีอิ๊วขาว น้ำปลา น้ำตาล ผัดให้เข้ากันอีกครั้ง แล้วตักใส่จาน

3. จัดเสิร์ฟ ข้าวผัดคู่กับพลาสติกทอด และเครื่องเคียงเป็นผักสดตามชอบ

ในความเป็นจริงแล้ว เมนูอาจจะไม่ได้เป็นเมนูพิเศษอะไรมาก เพียงแต่ว่าเมื่อนำมาถูกดัดแปลงให้เป็นเมนูข้าวผัดรามา เราจึงเพิ่มความ Healthy ด้วยการเติมผักในปริมาณที่มากกว่าสูตรทั่ว ๆ ไป และลดปริมาณน้ำมันที่ใช้ในการผัดให้น้อยลง

และนี่ก็คือ เมนู “ข้าวผัดรามา” ที่รวบรวมความ Healthy และของดีประจำจังหวัดสมุทรปราการเข้าไว้ด้วยกัน รสชาติอาจจะไม่จัดจ้าน แต่กินแล้วจะซาบซ่านไปถึงหัวใจ อยากรู้ อยากลอง สามารถนำไปทำกันได้นะคะ สำหรับฉบับนี้ต้องลาไปก่อน พบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีค่ะ