

ส่วนผสม

ไข่ไก่	1	ฟอง
นมข้นหวาน	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ½	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½	ช้อนชา
พริกไทย	½	ช้อนชา
น้ำมันพืช	5	มิลลิลิตร
น้ำส้มสายชู	25	มิลลิลิตร
แป้งข้าวต้มสุก	50	มิลลิลิตร



วิธีทำ

1. ต้มไข่ไก่จนสุก เอาเฉพาะไข่แดงบีจนละเอียด
2. ใส่ส่วนผสมต่างๆ นมข้นหวาน น้ำตาลทราย เกลือ พริกไทย ผสมให้เป็นเนื้อเดียวกัน
3. ค่อยๆ ใส่น้ำมันพืชและคนให้เข้ากัน
4. ใส่น้ำส้มสายชู ตีด้วยเครื่องปั่นและใส่น้ำแป้งข้าวที่ต้มสุก ปั่นนานประมาณ 5 นาที
5. นำไปรับประทานกับผักต่างๆ

หมายเหตุ แป้งข้าวต้มสุก ใช้แป้งข้าว 2.5 กรัม ละลายน้ำ 50 มิลลิลิตร ต้มสุกและถ้าต้องการให้มีสีเหลืองหรือรสชาติกลมกล่อมให้เติมมันฝรั่งประมาณ 1 ช้อนชา หรือตามที่ชอบ

คุณค่าทางโภชนาการ

ปริมาณโปรตีน	3.49	เปอร์เซ็นต์
ปริมาณไขมัน	6.40	เปอร์เซ็นต์
คาร์โบไฮเดรต	34.40	เปอร์เซ็นต์
พลังงาน	207.00	กิโลแคลอรี/100กรัม

