



สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านที่รัก คอลัมน์เมนูเด็ดประมงในฉบับนี้ เราขอเสนอเมนู “น้ำพริกปลาฟูไข่เค็ม” ซึ่งเมนูนี้เป็นเมนูที่ทำได้ง่าย มีขั้นตอนการทำไม่ยุ่งยากและไม่ซับซ้อน น่าจะถูกใจแม่บ้านมือใหม่ที่กำลังเริ่มต้นฝึกทำอาหาร และด้วยรสชาติที่อร่อย กลมกล่อม เก็บไว้รับประทานได้นาน แถมยังอุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ เชื่อว่าเมนูนี้จะกลายเป็นเมนูเด็ดประจำบ้านของท่านผู้อ่านหลาย ๆ ท่านแน่นอนค่ะ จะง่ายจริงอย่างที่เกริ่นไว้หรือไม่ นั่น ต้องตามไปดู และลองไปทำกันค่ะ

### วัตถุดิบ

1. ปลาช่อนทะเลแห้งป่น 100 กรัม
2. ไข่เค็มดิบ (เฉพาะไข่แดง) หั่นชิ้นทอด 100 กรัม
3. หอมแดงเจียว 100 กรัม
4. กระเทียมจินเจียว 100 กรัม
5. พริกขี้หนูแห้งคั่วบดหยาบ 1 ซ่อนโต๊ะ
6. น้ำปลา 1 ซ่อนโต๊ะ
7. น้ำมันมะเขือบดต้มสุก 1/4 ถ้วยตวง
8. น้ำตาลทราย 1 ซ่อนโต๊ะ
9. ดอกเกลือ 1 ซ่อนชา

### วิธีทำ

1. ปั่นหรือโขลกหอมแดงเจียว กระเทียมจินเจียว รวมกันให้ละเอียด
2. ใส่ น้ำมันมะเขือบด น้ำปลา ดอกเกลือลงในกระทะ เคี่ยวพองตัว
3. ใส่ปลาช่อน เบาไฟอ่อน ผัดจนแห้งฟู ใส่ส่วนผสมข้อที่ 1 พริกขี้หนูแห้ง ผัดให้เข้ากัน
4. ใส่ไข่เค็ม โรยน้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน ตักใส่ภาชนะ นำไปคลุกข้าวหรือผัดข้าวต่อไป



นทีชา วิชัยดิษฐ์

ขอขอบคุณ : สูตรอาหารและภาพประกอบสวย ๆ จาก <https://www.maeban.co.th>