



มังกรคาบแก้ว

โรงเรียนพลาริการ กรมพลาริการทหารเรือ

ส่วนผสม

สาकुเม็ดเล็ก ½ กิโลกรัม
เนื้อหมูสับ 3 ชิด
โชโป๊สับ 3 ชิด
ถั่วลิสงคั่ว (โขลกหยาบ) 1 ถ้วยตวง
หอมแดง (หั่นเต๋า) ½ ถ้วยตวง
น้ำตาลปีบ 1 ถ้วยตวง
เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยเม็ด 2 ช้อนชา
กระเทียม 1 ช้อนโต๊ะ
รากผักชี 1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ (สำหรับพรมสาकु)
ผักที่ใช้รับประทาน ผักกาดหอม/ผักชี/พริกขี้หนูสวน

วิธีทำ

1. กระเทียมทุบสับให้ละเอียด เจียวให้เหลือง ตักขึ้นไว้คลุกสาकुที่สุกแล้ว
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อนใส่เครื่องที่โขลกผัดให้หอม ใส่เนื้อหมู โชโป๊สับ น้ำตาลปีบ เกลือ ชิมรสให้เค็มหวาน เมื่อรสชาติดีแล้ว ให้ใส่หอมแดง ถั่วลิสง ผัดให้พอแห้งป็นได้ พักให้เย็น แล้วปั้นเป็นลูก ๆ
4. นำใส่ใส่รับประทานคู่กับผลไม้รสเปรี้ยว เช่น ส้ม สตอเบอร์รี่ กีวี และมะม่วง เป็นต้น จัดใส่จานกับผักชีและพริกขี้หนูแดง





สาकुไส้หมู

โรงเรียนพลาริการ กรมพลาริการทหารเรือ

ส่วนผสม

สาकुเม็ดเล็ก ½ กิโลกรัม
เนื้อหมูสับ 3 ชีด
ไชโป๊สับ 3 ชีด
ถั่วลิสงคั่ว (โขลกหยาบ) 1 ถ้วยตวง
หอมแดง (หั่นเต๋า) ½ ถ้วยตวง
น้ำตาลปีบ 1 ถ้วยตวง
เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยเม็ด 2 ช้อนชา
กระเทียม 1 ช้อนโต๊ะ
รากผักชี 1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ
ผักที่ใช้รับประทาน ผักกาดหอม/ผักชี/พริกขี้หนูสวน

วิธีทำ

1. สาकुแช่น้ำให้พองท่วม หมักแบ่งไว้ 1 ชม.
2. กระเทียมทุบสับให้ละเอียด เจียวให้เหลือง ตักขึ้นไว้คลุกสาकुที่สุกแล้ว
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อนใส่เครื่องที่โขลกผัดให้หอม ใส่เนื้อหมู ไชโป๊สับ น้ำตาลปีบ เกลือ ชิมรสให้เค็มหวาน เมื่อรสชาติดีแล้วให้ใส่หอมแดง ถั่วลิสง ผัดให้พองแห้งป็นได้ พักให้เย็น แล้วป็นเป็นลูก ๆ
4. นวดสาकुที่แช่น้ำให้เข้ากันดี หยิบสาकु แผ่ให้บาง ใส้สาकुหุ้มให้มิดชิด เรียงใส่ลังถึงที่ปูด้วยใบตองทาทา น้ำมัน นึ่งประมาณ 10 - 15 นาที ยกลง พร้มด้วยกระเทียมเจียว จัดใส่จาน รับประทานกับผักกาดหอม ผักชี และพริกขี้หนูสวน

