



ปลาหมึกผัดผงกะหรี่

ส่วนผสม

- | | |
|---------------|--------|
| 🔥 ปลาหมึก | ตามชอบ |
| 🔥 กระเทียมสับ | 1 ชต |
| 🔥 น้ำมันหอย | 2 ชต |
| 🔥 ซีอิ๊วขาว | 2 ชช |
| 🔥 ผงกะหรี่ | 1 ชต |
| 🔥 ซอสปรุงรส | 1 ชช |
| 🔥 น้ำมันพืช | 2 ชต |
| 🔥 พริกชี้ฟ้า | ตามชอบ |
| 🔥 ไช้ไก่ | 2 ฟอง |
| 🔥 นมจืด | 2 ชต |
| 🔥 ขึ้นฉ่าย | 2 ต้น |
| 🔥 น้ำพริกเผา | 1 ชต |



[illegible]

- | | | |
|---|---------------|---------|
|  | มะละกอสับ | 2 กำมือ |
|  | กระเทียม | 4 กลีบ |
|  | พริกชี้หนู | ตามชอบ |
|  | พริกแห้ง | ตามชอบ |
|  | มะขี้ก | 1 ลูก |
|  | มะกอก | 1 ลูก |
|  | มะเขือเทศ | 2 ลูก |
|  | น้ำมะนาว | 2 ชต. |
|  | ปูเค็ม | 1 ตัว |
|  | น้ำปลา | 2 ชต. |
|  | น้ำปลาแร่ | 2 ชต. |
|  | น้ำตาลปีบ | 1 ชต. |
|  | หอมขมลก | ตามชอบ |
|  | เมล็ดกระเทียม | ตามชอบ |
|  | งวมจีน | 2 จับ |

ตำ โคราช



- | | |
|----------------|---------|
| มะละกอสับ | 2 กำมือ |
| ปูเค็ม | 1 ตัว |
| ถั่วลิสงคั่ว | ตามชอบ |
| มะกอกดิบฝานบาง | 1/2 ลูก |
| มะเขือเทศสีดา | 2 ลูก |
| ถั่วฝักยาว | 1 ฝัก |
| กระเทียม | 4 กลีบ |
| พริกขี้หนู | ตามชอบ |
| น้ำปลาร้า | 3 ชต. |
| น้ำปลา | 2 ชช. |
| น้ำมะนาว | 1 ชต. |
| น้ำมะขามเปียก | 1 ชต. |
| น้ำตาลปีบ | 2 ชต |

ผัดหอยลาย

ส่วนผสม



🌀 หอยลาย	ตามชอบ
🌀 กระเทียม	6 กลีบ
🌀 พริกขี้หนู	ตามชอบ
🌀 ใบโหระพา	3 ต้น
🌀 น้ำเปล่า	1 ถต
🌀 เติ้าเจี้ยว	1 ชช
🌀 ซอสหอยนางรม	2 ชช
🌀 น้ำปลา	2 ชช

เส้นหมี่ผัดกระเพราทะเล

“ส่วนผสม”

 เส้นหมี่	120 g
 กุ้งขาว	6 ตัว
 ปลาหมึก	3 ตัว
 ใบกระเพรา	3 ต้น
 พริกแดง	1 ชต.
 กระเทียม	4-5 กลีบ
 ซอสหอยนางรม	1 ชต.
 น้ำปลา	1 ชต.
 น้ำตาลทราย	1 ชช.
 น้ำมัน	2 ชต.



ผัดหมี่ผัดกระเจ็ด รวมมิตรทะเล

“ส่วนผสม”

 เส้นหมี่	100 g
 ผักกระเจ็ด	130 g
 กุ้ง	4-5 ตัว
 ปลาหมึก	3 ตัว
 เนื้อหมูหั่นชิ้น	150 g
 กระเทียม	4-5 กลีบ
 พริก	20 g
 ซอสหอยนางรม	2 ชต.
 น้ำปลา	1 ชต.
 ซอสปรุงรส	1 ชต.
 ซีอิ๊วดำ	1/2 ชต.
 น้ำตาลทราย	1 ชช
 น้ำมัน	1 ชต.





สุกั้ทะเล

ส่วนผสม

- 🔍 กุ้ง ปลาหมึก
- 🔍 ไข่เส้น
- 🔍 ผัก
- 🔍 น้ำจิ้มสุกั้

110 g

ตามชอบ

ตามชอบ

2 ชต

มาม่าต้มยำ

ส่วนผสม



 มะมีสำเร็จรูป	ตามชอบ
 ปลาหมึก	ตามชอบ
 กุ้ง	ตามชอบ
 น้ำพริกเผา	1 ชต.
 น้ำปลา	1 ชต.
 น้ำมะนาว	1 ชต.
 น้ำตาล	1 ชต.
 เครื่องต้มยำ (ตะไคร้ ใบมะกรูด น้ำ)	1 ชุด
 พริก	3 เม็ด
 ต้นหอม	1 ต้น
 ไข่ต้มยางมะตูม	ตามชอบ