

ลำแตงกวา



ส่วนผสม

- | | |
|-------------|-------|
| 1. แตงกวา | 3 ลูก |
| 2. ใบตะไคร้ | 5 ใบ |
| 3. ผักไผ่ | 5 ใบ |

เครื่องยา

- | | | |
|-------------|-----|--------|
| 1. พริกแห้ง | 3 | เม็ด |
| 2. กระเทียม | 5 | กลีบ |
| 3. หอมแดง | 2 | หัว |
| 4. ตะไคร้ | 1 | หัว |
| 5. กะปิ | 1 | ช้อนชา |
| 6. เกลือ | 1/2 | ช้อนชา |



วิธีทำ

1. ล้างใบตะไคร้ให้สะอาด แล้วนำใบตะไคร้มาคั้นน้ำใบตะไคร้ แล้วกรองเอาใบตะไคร้ทิ้งไป
2. ล้างแตงกวาให้สะอาด แล้วผ่าครึ่งตามยาว
3. ใช้ช้อนขูดเอาแค่เนื้ออ่อนด้านในของแตงกวา ใส่ผสมกับน้ำตะไคร้ที่คั้นไว้
4. ตำเครื่องยารวมกันให้ละเอียด แล้วนำไปผสมกับน้ำตะไคร้

