

ก๋วยกวนเจ้า

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้				ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ก๋วยแดงต้มสุก	850	กรัม		425 กรัม (ดิบ)	71 บาท
ก๋วยดิบ (แช่น้ำ 6 ชั่วโมง)	400	กรัม		-	-
กากก๋วยเหลือง	1.5	กิโลกรัม	ได้จากนํ้ามก๋วยสองสี	-	-
กะทิ	500	กรัม	(2 ถ้วยตวง)	-	39 บาท
น้ำตาลน้ำอ้อยหั่นหยาบ	1.1	กิโลกรัม	(9 ถ้วย)	-	51 บาท
เกลือไอโอดีน	10	กรัม	(2 ½ ช้อนชา)	-	0.1 บาท
งาคั่วคั่วสุก	50	กรัม		-	10 บาท
					รวม 171.1 บาท

*ราคาวัตถุดิบ คัดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 60

วิธีทำ

- ล้างก๋วยแดง แช่น้ำใช้เวลา 6 ชั่วโมง ล้างให้สะอาดต้มสุกบดให้ละเอียด
- ผสมกากก๋วยเหลืองกับก๋วยแดงบดลงในกระทะทอง ใส่ น้ำกะทิ คนให้เข้ากัน กวนจนข้น ใส่น้ำตาล เกลือ กวนต่อจนไม่ติดกระทะ
- ยกลงตักใส่ถาดขนาด 8 X 8 นิ้ว จำนวน 2 ถาด เกลี่ยให้เรียบวางไว้ให้เย็นตัดเป็นชิ้นได้ถาดละ 25 ชิ้น
ขนาดชิ้นละ 1.6 X 1.6 นิ้ว ใครงาคั่วชิ้นละ 1 กรัม



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 5-8 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :		
ก๋วยกวน	60	กรัม
งาคั่ว	1	กรัม

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน				น้ำตาล (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
						วิตามิน เอ (ไมโครกรัม อาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)		
158	28	4	3	42.89	1.57	-	0.13	0.03	0.76	21.91	106.63

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 71 : 21 : 8