

ขนมพื้ทอง



ขนมฟักทอง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภัสรา กวีวิงโส และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

	ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ฟักทองนึ่งสุกบด	1.6 กิโลกรัม	2.5 กิโลกรัม	64 บาท
มะพร้าวขูดขาว	300 กรัม	500 กรัม	25 บาท
กะทิ	500 กรัม (2 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ)	500 กรัม	40 บาท
น้ำตาลทราย	540 กรัม (3 ถ้วยตวง)	-	14 บาท
แป้งข้าวเจ้า	310 กรัม (3 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ)	-	13 บาท
แป้งมันสำปะหลัง	80 กรัม (½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	-	4 บาท
แป้งท้าวยายม่อม	80 กรัม (½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	-	4 บาท
เกลือ	7 กรัม (1 ½ ช้อนชา)	-	1 บาท
			รวม 165 บาท

วิธีทำ

- คลุกมะพร้าวกับเกลือ แบ่งใส่ในตวงนมครึ่งหนึ่ง
- ผสมฟักทองกับแป้งข้าวเจ้า แป้งมันสำปะหลัง และแป้งท้าวยายม่อม นวดให้เข้ากัน
- ใส่น้ำตาลทราย กะทิ นวดให้น้ำตาลละลายหมด ใส่มะพร้าวเคล้าให้เข้ากัน
- ตักใส่ถาดโรยด้วยมะพร้าวขูด นึ่ง 30 นาที พักให้เย็น ตัดเป็นชิ้น จัดเสิร์ฟ

*ราคาวัตถุดิบ คัดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 60



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

1 ชิ้น ขนาด 2x2 นิ้ว (70 กรัม)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ : ราคา 5-8 บาท

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)		
139	24.11	4.37	1.42	8.57	0.67	18.09	0.03	0.03	4.42	12.08	61.8

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 68 : 28 : 4