

หมี่โคราชบ้านเอ็ง



หมี่โคราชบ้านเอ็ง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เส้นหมี่โคราช	1.5 กิโลกรัม	1.5 กิโลกรัม	175 บาท
หมูสะโพกคุดหยาบ	1 กิโลกรัม	1 กิโลกรัม	120 บาท
ถั่วงอก	1.25 กิโลกรัม	1.25 กิโลกรัม	25 บาท
ใบกุยช่ายหั่นท่อน 1 นิ้ว	500 กรัม	600 กรัม	33 บาท
ไข่ไก่ 50 ฟอง	2.5 กิโลกรัม	50 ฟอง	200 บาท
หอมแดงสับละเอียด	100 กรัม	110 กรัม	9 บาท
กระเทียมสับละเอียด	100 กรัม	110 กรัม	13 บาท
น้ำมันถั่วเหลือง	500 กรัม	-	28 บาท
น้ำเปล่า	1 กิโลกรัม	-	-
ส่วนผสมน้ำซอสผัดหมี่โคราช			
น้ำมันงาเป็ยก	780 กรัม	-	78 บาท
น้ำตาลทราย	490 กรัม	-	12 บาท
น้ำตาลปีบ	196 กรัม	-	6 บาท
เต้าเจี้ยว	150 กรัม	-	6 บาท
น้ำปลา	230 กรัม	-	9 บาท
ซีอิ๊วดำ	16 กรัม	-	1 บาท
พริกป่น	10 กรัม	-	3 บาท
น้ำเปล่า (สำหรับเคี้ยวซอส)	130 กรัม	-	-

รวม 718 บาท

*ราคาวัตถุดิบ คัดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ธันวาคม 60

วิธีทำ

- เคี้ยวน้ำตาลทราย น้ำตาลปีบ เต้าเจี้ยว น้ำมันงาเป็ยก น้ำปลา พริกป่น ซีอิ๊วดำ และน้ำเปล่าคนให้เข้ากัน เคี้ยวพองขึ้นพักไว้ใช้เป็นน้ำซอสผัดหมี่โคราช
- แช่เส้นหมี่โคราช 10-15 นาที สงขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
- ใส่น้ำมัน 200 กรัม พอร้อน นำไข่คนพองเข้ากัน ผัดให้สุก ตักขึ้นพักไว้
- นำน้ำมันที่เหลือใส่กระเทียมสับพอร้อนใส่หอมแดงสับ ลงผัดให้หอม ใส่หมูสับผัดพอสุก ใส่เส้นหมี่โคราช เติมน้ำเปล่าผัดพอเส้นนิ่ม ใส่น้ำซอส ผัดหมี่โคราช ผัดให้เข้ากัน ใส่ถั่วงอก ใบกุยช่ายพอผัดสุก ใส่ไข่ผัดให้เข้ากัน ยกลงเสิร์ฟ



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

เส้นหมี่โคราช	100 กรัม (½ ถ้วยตวง)
เนื้อหมู	30 กรัม (2 ช้อนโต๊ะ)
ไข่ไก่	50 กรัม (3¼ ช้อนโต๊ะ)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ : ราคา 15-20 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)		
375	41	18	13	56.38	2.68	122.68	0.21	0.24	5.50	16.33	815.85

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 44 : 42 : 14