

ผัดถั้วฝักยาวหมูทรงเครื่อง



ผัดถั่วงอกหมูทรงเครื่อง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ถั่วงอกยาวหั่นท่อนยาว 2 ซม.	4	กิโลกรัม	4.5	กิโลกรัม	176 บาท
หมู 3 ชั้น หั่นบาง	2	กิโลกรัม	2	กิโลกรัม	660 บาท
แครอทหั่นเส้นยาวเล็ก ๆ 2 นิ้ว	800	กรัม	960	กรัม	27 บาท
กระเทียมสับ	100	กรัม	110	กรัม	9 บาท
พริกกลาบ	30	กรัม	30	กรัม	59 บาท
ถั่วงอกแช่แข็ง	12	กรัม	12	กรัม	4 บาท
น้ำปลา (1/4 ถ้วยตวง+2 ชต.+2 ชช.)	100	กรัม	100	กรัม	5 บาท
น้ำตาลทราย (1/4 ถ้วยตวง+2 ชต.)	90	กรัม	90	กรัม	2 บาท
น้ำซุปล (8 ถ้วยตวง)	2	กิโลกรัม	2	กิโลกรัม	0 บาท

รวม 942 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

วิธีทำ

- ตั้งกระทะใส่หมู 3 ชั้น จีให้น้ำมันออกพอเหลือง
- ใส่กระเทียมเจียวให้เหลือง ใส่พริกกลาบ ถั่วงอก ถั่วงอกยาว และแครอท ใส่น้ำซุปล ปิดฝา ให้ถั่วงอกนุ่ม
- ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน ปิดไฟ



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

หมู	32	กรัม (18 ชิ้น)
ถั่วงอกยาว	80	กรัม (80 ชิ้น)
แครอท	16	กรัม (11 ชิ้น)
น้ำจากผัก	20	กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 19 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)		
232	11	16	10	42.55	1.16	73.87	0.23	0.14	16.88	3.87	239.99

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 19 : 64 : 17