

# ก๋วยเตี๋ยวทรงเครื่อง



# ก๋วยเตี๋ยวทรงเครื่อง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวงโส และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

| ปริมาณที่ใช้                              |               | ปริมาณที่ซื้อ | ราคาวัตถุดิบที่ใช้ |
|---|---------------|---------------|--------------------|
| ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่                        | 4 กิโลกรัม    | 4 กิโลกรัม    | 216 บาท            |
| เนื้อหมูบด                                | 1 กิโลกรัม    | 1 กิโลกรัม    | 108 บาท            |
| เต้าหู้แผ่น (หั่นสี่เหลี่ยมเล็ก)          | 1.25 กิโลกรัม | 1.25 กิโลกรัม | 56 บาท             |
| กุนเชียง                                  | 800 กรัม      | 800 กรัม      | 88 บาท             |
| ไชโป๊เค็มหวานสับ                          | 400 กรัม      | 400 กรัม      | 10 บาท             |
| รากผักชี                                  | 40 กรัม       | 40 กรัม       | 4 บาท              |
| กระเทียม                                  | 50 กรัม       | 55 กรัม       | 1 บาท              |
| พริกไทยป่น (1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)        | 20 กรัม       | 20 กรัม       | 6 บาท              |
| แครอทปอกเปลือกหั่น สี่เหลี่ยม เล็ก        | 1 กิโลกรัม    | 1.2 กิโลกรัม  | 23 บาท             |
| ซอสหอยนางรม (3/4 ถ้วยตวง)                 | 180 กรัม      | 180 กรัม      | 12 บาท             |
| ซีอิ๊วดำสูตร 1 (1/2 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ) | 150 กรัม      | 150 กรัม      | 4 บาท              |
| ซอสปรุงรส (3/4 ถ้วยตวง)                   | 180 กรัม      | 180 กรัม      | 14 บาท             |
| ซีอิ๊วขาว (3/4 ถ้วยตวง)                   | 180 กรัม      | 180 กรัม      | 9 บาท              |
| น้ำมันพืช (1/2 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)      | 150 กรัม      | 150 กรัม      | 5 บาท              |
| น้ำตาลทราย (1/4 ถ้วยตวง)                  | 60 กรัม       | 60 กรัม       | 1 บาท              |
| น้ำส้มสายชู (1 ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)        | 250 กรัม      | 250 กรัม      | 8 บาท              |
| น้ำซุปล                                   | 3 กิโลกรัม    | 1 กิโลกรัม    | 27 บาท             |
| แป้งมันสำปะหลัง                           | 50 กรัม       | 50 กรัม       | 3 บาท              |
| ถั่วงอก                                   | 2 กิโลกรัม    | 2 กิโลกรัม    | 42 บาท             |
| ต้นหอม+ผักชีซอย                           | 50 กรัม       | 55 กรัม       | 8 บาท              |
| พริกชี้ฟ้าแดง                             | 30 กรัม       | 32 กรัม       | 1 บาท              |

รวม 646 บาท

## วิธีทำ

### วิธีทำก๋วยเตี๋ยวทรงเครื่อง

- โหลรากผักชี กระเทียม พริกไทยให้ละเอียด ผัดกับน้ำมันพืชพอหอม
- ใส่หมูบดลงผัดพอสุก ใส่แครอท เต้าหู้ น้ำซุปล เคี่ยวต่อสักครู่ ใส่ไชโป๊สับ ปรุงรสด้วย ซีอิ๊วขาว ซอสหอยนางรม ซีอิ๊วดำ ซอสปรุงรส น้ำตาลทราย ซิมรส ละลายแป้งมันกับน้ำ คนจนแป้งสุกใส
- ยีสเส้นก๋วยเตี๋ยว นึ่งในน้ำเดือด 5 นาที ลวกถั่วงอก พักให้สะเด็ดน้ำ
- ต้มกุนเชียงพอสุก หั่นชิ้นบางๆ
- จัดเสิร์ฟ วางถั่วงอกและเส้นก๋วยเตี๋ยว ตักน้ำราด วางกุนเชียงโรยด้วยต้นหอมผักชี

### วิธีทำน้ำส้มพริกแดง

ปั่นพริก กับน้ำส้มสายชู

### คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

ราคา 13 บาท



### ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

|                |                      |
|----------------|----------------------|
| เส้นก๋วยเตี๋ยว | 80 กรัม              |
| ถั่วงอก        | 30 กรัม              |
| กุนเชียง       | 10 กรัม (5 ชิ้น)     |
| เต้าหู้        | 25 กรัม (20 ชิ้น)    |
| หมูบด          | 15 กรัม (1 ช้อนโต๊ะ) |
| น้ำ            | 70 กรัม              |

| พลังงาน<br>(กิโลแคลอรี) | คาร์โบไฮเดรต<br>(กรัม) | ไขมัน<br>(กรัม) | โปรตีน<br>(กรัม) | แคลเซียม<br>(มิลลิกรัม) | เหล็ก<br>(มิลลิกรัม) | วิตามิน                               |                             |                             |                           | น้ำตาล<br>(กรัม) | โซเดียม<br>(มิลลิกรัม) |
|-------------------------|------------------------|-----------------|------------------|-------------------------|----------------------|---------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------|------------------|------------------------|
|                         |                        |                 |                  |                         |                      | วิตามิน เอ<br>(ไมโครกรัม<br>อาร์เออี) | วิตามิน บี 1<br>(มิลลิกรัม) | วิตามิน บี 2<br>(มิลลิกรัม) | วิตามิน ซี<br>(มิลลิกรัม) |                  |                        |
| 383                     | 30                     | 19              | 24               | 68.27                   | 3.92                 | 88.4                                  | 0.33                        | 0.12                        | 4.94                      | 3.88             | 694.6                  |

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 31 : 44 : 25

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562