

แกงเผ็ดไก่ย่าง



แกงเผ็ดไก่ย่าง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวงโส และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เนื้อไก่ส่วนสะโพก เลาะกระดูกแล้ว	2 กิโลกรัม	150 บาท
ซีอิ้วดำ (1/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	80 กรัม	2 บาท
ซีอิ้วขาว (2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	40 กรัม	2 บาท
น้ำตาลทราย (2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	40 กรัม	1 บาท
กะทิ (5 ถ้วยตวง)	1.2 กิโลกรัม	84 บาท
น้ำพริกแกงเผ็ด (1/2 ถ้วยตวง)	120 กรัม	7 บาท
มะเขืออ่อน	1 กิโลกรัม	24 บาท
มะเขือเทศ	1 กิโลกรัม	20 บาท
สับปะรด	1 กิโลกรัม	40 บาท
ใบมะกรูดฉีกด้านกลางออก (20 ใบ)	15 กรัม	12 บาท
ใบโหระพา	120 กรัม	4 บาท
น้ำปลา (1/2 ถ้วยตวง)	120 กรัม	1 บาท
น้ำตาลปีบ (1/4 ถ้วยตวง)	60 กรัม	3 บาท
น้ำมันพิซ (2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	40 กรัม	1 บาท
น้ำ	1.2 กิโลกรัม	-

รวม 351 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

- หมักไก่กับซีอิ้วดำ ซีอิ้วขาว น้ำตาลทราย ประมาณ 20 นาที
- จี่ไก่ในกระทะ ใส่น้ำมันพิซเล็กน้อย ให้ผิวนอกสีเหลือง หั่นชิ้นหนา 1 ซม.
- ผัดน้ำพริกแกงกับน้ำมันพิซพอหอม แบ่งหัวกะทิใส่ ผัดกับน้ำพริกจนออกมันแดงเล็กน้อย ใส่วัตถุดิบลงผัดให้เข้ากับน้ำพริก
- ผสมกะทิ กับน้ำ 1.2 กิโลกรัม ตั้งไฟ (แบ่งหัวกะทิไว้ 1 ถ้วย สำหรับราดหน้า)
- ตักไก่ย่างที่ผัดใส่หม้อ กะทิ ใส่น้ำปลา น้ำตาลปีบ ใส่มะเขืออ่อน ใบมะกรูด มะเขือเทศ พอเดือดอีกครั้งใส่หัวกะทิ ใบโหระพา ปิดไฟ



ปริมาณสิิร์ฟ 1 ที่ :

เนื้อไก่	30 กรัม (5 ชิ้น)
มะเขืออ่อน	20 กรัม (6 ชิ้น)
มะเขือเทศ	20 กรัม (3 ชิ้น)
สับปะรด	20 กรัม (2 ชิ้น)
น้ำแกง	60 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 7 บาท

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน				น้ำตาล (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
						วิตามิน เอ (ไมโครกรัม อาร์อี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)		
178	11	12	8	21.51	1.37	16.39	0.07	0.11	8.46	6.44	434.39

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 25 : 58 : 17