

แกงเลียงไก่



แกงเลียงไก่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวงโส และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
บวบเหลี่ยมปอกเปลือกหั่นชิ้น ขนาด 1 นิ้ว	400 กรัม	440 กรัม	9 บาท
ฟักทองปอกเปลือกหั่นชิ้น 3/4 นิ้ว	1.5 กิโลกรัม	1.7 กิโลกรัม	33 บาท
แครอทหั่น \square ขนาด 1/2 นิ้ว	700 กรัม	840 กรัม	16 บาท
ข้าวโพดหวานฝานขีดเม็ด	750 กรัม	1.5 กิโลกรัม	17 บาท
เห็ดเข็มเงินหั่นก่อน 1 นิ้ว	500 กรัม	500 กรัม	53 บาท
ใบแมงลัก (เฉพาะใบ)	200 กรัม	300 กรัม	12 บาท
เนื้อไก่หั่นตามขวางต่างๆ (ไม่เอาหนัง)	800 กรัม	800 กรัม	54 บาท
น้ำปลา (1/2 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	140 กรัม	140 กรัม	6 บาท
น้ำซุปลากรังไก่	7 กิโลกรัม	7 กิโลกรัม	70 บาท
เครื่องแกงเลียง			
กุ้งแห้งป่น (3/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	200 กรัม	200 กรัม	220 บาท
หัวหอมแดงหั่นหยาบๆ (1/2 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	150 กรัม	150 กรัม	13 บาท
กะปิ (1/4 ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	70 กรัม	70 กรัม	10 บาท
พริกไทยเม็ด (1 ช้อนโต๊ะ)	15 กรัม	15 กรัม	6 บาท

รวม 519 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

1. โขลกพริกไทยเม็ด หอมแดง กะปิ ให้ละเอียด ใส่กุ้งแห้งโขลกต่อให้เข้ากัน
2. ตมน้ำซุปลากรังให้เดือด ละลายเครื่องแกงเลียง ใส่แครอท ตามด้วยฟักทองพอเดือดอีกครั้ง ใส่ไก่ เห็ดเข็มเงิน บวบ ข้าวโพด ตามลำดับ
- 3.ปรุงรสด้วยน้ำปลา ชิมรส พอไก่และผักสุก ใส่ใบแมงลักคนให้เข้ากัน ปิดไฟ จัดเสิร์ฟพร้อมๆ



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 195 กรัม

ไก่	30 กรัม (6 ชิ้น)
บวบ	15 กรัม (3 ชิ้น)
ฟักทอง	30 กรัม (4 ชิ้น)
แครอท	15 กรัม (3 ชิ้น)
ข้าวโพด	15 กรัม
เห็ด	10 กรัม
น้ำ	80 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 10 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)		
145	17	5	9	33.71	1.1	61.06	0.06	0.12	8.44	0.76	429.5

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 47 : 25 : 28