

# ไก่ทอดซอเสฉวน



# ไก่กรอบซอสแครอท

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวิงโส และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
สันในไก่	3 กิโลกรัม	3 กิโลกรัม	225 บาท
แป้งทอดกรอบ (3 ถ้วยตวง)	300 กรัม	300 กรัม	12 บาท
ไข่ไก่ (15 ฟอง)	750 กรัม	750 กรัม	60 บาท
เกล็ดขนมปัง	600 กรัม	600 กรัม	63 บาท
เกลือ (1 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	25 กรัม	25 กรัม	1 บาท
น้ำมันสำหรับทอด (8 ถ้วยตวง)	2 กิโลกรัม	2 กิโลกรัม	72 บาท
ส่วนผสมซอส			
มายองเนส (1/4 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	90 กรัม	90 กรัม	20 บาท
นมข้นหวาน (3 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	50 กรัม	50 กรัม	3 บาท
น้ำมะนาว (3 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	50 กรัม	50 กรัม	3 บาท
เกลือ (1/2 ช้อนชา)	3 กรัม	3 กรัม	1 บาท
แครอทต้มสุกปอกเปลือก	500 กรัม	600 กรัม	11 บาท
แตงกวา	250 กรัม	275 กรัม	3 บาท

รวม 474 บาท

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

## วิธีทำ

1. ปั่นหรือบดแครอทที่ต้มสุกให้ละเอียด
2. ผสมมายองเนส แครอทบด น้ำมะนาว เกลือ นมข้นหวาน ตีให้เข้ากัน พักไว้
3. เคล้าไก่กับเกลือ 25 กรัม นำไปคลุกแป้งบางๆ ชุบไข่ และคลุกเกล็ดขนมปัง ตามลำดับ
4. ทอดในน้ำมันร้อนไฟปานกลาง จนไก่สุกเหลือง ตักขึ้นซับน้ำมัน
5. หั่นไก่ชิ้นพอคำ จัดเสิร์ฟกับแตงกวา และซอสแครอท



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 10 บาท

### ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ไก่ทอด	60 กรัม (6 ชิ้น)
ซอส	15 กรัม (1 ช้อนโต๊ะ)
แตงกวา	5 กรัม

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)		
285	17	13	25	55.63	1.77	80.16	0.21	0.24	3.23	2.25	629.54

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 24 : 42 : 34