

ไก่คอนโต



ไก่คอนโด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวงษ์โส และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
อกไก่บด	1 กิโลกรัม	68 บาท
น้ำพริกแกงคั่ว (1/4 ถ้วยตวง)	60 กรัม	4 บาท
หัวกะทิ (2 + 1/2 ถ้วยตวง)	600 กรัม	42 บาท
แครอทปอกเปลือกสับ	240 กรัม	5 บาท
ไข่ไก่ 5 ฟอง	250 กรัม	20 บาท
น้ำปลา (1/2 ถ้วยตวง)	120 กรัม	5 บาท
กะหล่ำปลี	1.2 กิโลกรัม	24 บาท
แป้งข้าวเจ้า (2 ช้อนชา)	10 กรัม	1 บาท
ต้นหอม	17 กรัม	3 บาท
ผักชี	20 กรัม	3 บาท

รวม 175 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

- แบ่งหัวกะทิ 100 กรัม ผสมแป้งข้าวเจ้าตั้งไฟกวนให้ข้น พักไว้
- ผสมกะทิที่เหลือกับน้ำพริกแกง คนพอเข้ากัน ใส่ไก่ แครอท น้ำปลา ไข่ไก่ กวนให้เป็นเนื้อเดียวกัน
- ล้างกะหล่ำปลี ลวกน้ำ คีบน้ำออก หั่นหยาบๆ แบ่งส่วนผสมข้อ 2 เคล้ากับกะหล่ำปลี ใส่ลงก้นถาด
- ตักส่วนผสมข้อ 2 วางบนกะหล่ำปลี นึ่งในน้ำเดือด 15 นาที ยกลงหยอดหน้าด้วยกะทิ โรยต้นหอม ผักชี นึ่งต่ออีก 1 นาที จัดเสิร์ฟกับข้าวสุก



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 10 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ไก่คอนโด 1.8 x 2.6 นิ้ว 60 กรัม (1 ชิ้น)

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)		
80	3	5	6	14.72	0.44	29.73	0.03	0.07	4.97	0.89	268.27

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 12 : 58 : 30