

ข้าวมันไก่ 2 สัปดาห์



ข้าวมันไก่ 2 สี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวิงโส และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

| ปริมาณที่ใช้ | ปริมาณที่ซื้อ | ราคาวัตถุดิบที่ใช้ |
|--|---------------|--------------------|
| ข้าวสาร 2.5 กิโลกรัม | 2.5 กิโลกรัม | 85 บาท |
| อกไก่ 3 กิโลกรัม | 3 กิโลกรัม | 240 บาท |
| น้ำมันพืช 160 กรัม | - | 10 บาท |
| กระเทียมบุบพอแตก 60 กรัม | 70 กรัม | 5 บาท |
| รากผักชี 40 กรัม | 50 กรัม | 20 บาท |
| รากผักชี 60 กรัม | 70 กรัม | 5 บาท |
| แครอทหั่น <input type="checkbox"/> เล็ก 300 กรัม | 350 กรัม | 5 บาท |
| ข้าวโพดฝานเป็นเม็ด 400 กรัม | 500 กรัม | 12 บาท |
| ใบเตยหอม 100 กรัม | 110 กรัม | 10 บาท |
| เกลือสมุทร 10 กรัม (2 ซ้อนชา) | - | 1 บาท |
| น้ำต้มไก่ (สำหรับหุงข้าว) 3.7 กิโลกรัม | - | 4 บาท |
| แตงกวา 1 กิโลกรัม | 1.2 กิโลกรัม | 35 บาท |
| น้ำ 7 กิโลกรัม | - | - |
| | | รวม 432 บาท |

ซุปผัก (สำหรับ 50 ที่)

| ปริมาณที่ใช้ | ปริมาณที่ซื้อ | ราคาวัตถุดิบที่ใช้ |
|--------------------------------------|---------------|--------------------|
| ผักโขมหั่นชิ้น 1 กิโลกรัม (100 ชิ้น) | 1.5 กิโลกรัม | 20 บาท |
| โครงไก่ 4 กิโลกรัม | 4 กิโลกรัม | 100 บาท |
| น้ำ 8 กิโลกรัม | - | 8 บาท |
| เกลือ 10 กรัม (2 ซ้อนชา) | - | 1 บาท |
| ซีอิ๊วขาว 120 กรัม (½ ถ้วยตวง) | - | 6 บาท |
| ผักชิ้นหยบๆ 20 กรัม | 30 กรัม | 10 บาท |
| | | รวม 145 บาท |

น้ำจิ้ม

| ปริมาณที่ใช้ | ปริมาณที่ซื้อ | ราคาวัตถุดิบที่ใช้ |
|---|---------------|---------------------|
| เต้าเจี้ยวคหรือบับ 160 กรัม (¼ ถ้วยตวง) | - | 20 บาท |
| ซีอิ๊วดำเค็ม 40 กรัม (¼ ซ้อนโต๊ะ) | - | 2 บาท |
| ซีอิ๊วดำหวาน สำหรับแต่งสี 10 กรัม (2 ซ้อนชา) | - | 1 บาท |
| น้ำส้มสายชู 120 กรัม (½ ถ้วยตวง + 2 ซ้อนโต๊ะ) | - | 3.5 บาท |
| น้ำตาลทราย 60 กรัม (¼ ถ้วยตวง + 1 ซ้อนโต๊ะ) | - | 2 บาท |
| กระเทียมสับ 20 กรัม (2 ซ้อนโต๊ะ) | 30 กรัม | 2 บาท |
| พริกสับ 20 กรัม (2 ซ้อนโต๊ะ) | 30 กรัม | 2 บาท |
| พริกขี้หนูสับหยบ 10 กรัม (2 ซ้อนโต๊ะ) | 20 กรัม | 3 บาท |
| | | รวม 35.5 บาท |

*ราคาวัตถุดิบ คัดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 60

วิธีทำ

- ต้มน้ำ 7 กิโลกรัม พอเดือดใส่ไก่ลงต้มจนไก่สุก ประมาณ 40 นาที ตวงน้ำที่เหลือ มาใช้หุงข้าวมันไก่ ตามสูตร
- ซาวข้าวสาร พักให้สะเด็ดน้ำ
- เจียวกระเทียม พอหอมใส่จิง รากผักชี ผัดให้เข้ากันจนหอม ใส่ข้าวสารลงผัดให้เข้ากัน ใส่แครอท ไข่เกลือ ลงผัดให้เข้ากัน ใส่ข้าวโพด เคล้าให้เข้ากัน
- วางใบเตยกันหม้อข้าว ใส่ข้าวที่ผัดลงไป ใส่น้ำต้มไก่ หุงจนข้าวสุก
- จัดเสิร์ฟ หนึ่งถ้วยบนข้าว วางแตงกวาข้างๆ รับประทานกับน้ำจิ้มและซุปผัก

วิธีทำ

- ล้างโครงไก่ ตัดก้น ตึงมันออก
- แช่โครงไก่ในน้ำที่จะใช้ต้ม 30 นาที นำขึ้นตั้งไฟแรง พอเดือด ลดไฟลง ใส่เกลือเคี่ยวต่อ 30 นาที
- กรองน้ำซूप ใส่ผัก ต้มจนผักสุกใส่ ประมาณ 40 นาทีปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว
- จัดเสิร์ฟกับข้าวมันไก่ โรยหน้าด้วยผักชี



วิธีทำ

ผสมส่วนผสมทุกอย่างเข้าด้วยกัน (ยกเว้นพริกขี้หนู) ตั้งไฟพอเดือด พักให้เย็นใส่พริก

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ : ราคา 16-20 บาท (รวมน้ำจิ้ม ซุปผัก)

| | พลังงาน (กิโลแคลอรี) | คาร์โบไฮเดรต (กรัม) | ไขมัน (กรัม) | โปรตีน (กรัม) | แคลเซียม (มิลลิกรัม) | เหล็ก (มิลลิกรัม) | วิตามิน | | | | น้ำตาล (กรัม) | โซเดียม (มิลลิกรัม) |
|--|----------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------|-------------------|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------|---------------|---------------------|
| | | | | | | | วิตามิน เอ (ไมโครกรัม อาร์เออี) | วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม) | วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม) | วิตามิน ซี (มิลลิกรัม) | | |
| ข้าวมันไก่ 2 สี | 348 | 48.47 | 8.84 | 18.57 | 20.15 | 1.01 | 10.26 | 0.06 | 0.15 | 3.96 | 0.79 | 196.25 |
| การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 56 : 23 : 21 | | | | | | | | | | | | |
| น้ำซूपผัก | 31 | 3.81 | 1.24 | 1.07 | 5.44 | 0.19 | 0.73 | - | 0.01 | 6.6 | - | 346.21 |
| การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 50 : 36 : 14 | | | | | | | | | | | | |
| น้ำจิ้มข้าวมันไก่ | 11 | 2.23 | 0.12 | 0.43 | 7.01 | 0.52 | 0.18 | 0.01 | 0.01 | 0.19 | 1.21 | 262.9 |
| การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 76 : 9 : 15 | | | | | | | | | | | | |

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ข้าว 1 ถ้วยตวง (140 กรัม)
 ไก่ 4-5 ชิ้น (40-50 กรัม)
 แตงกวา 4-5 ชิ้น (20 กรัม)

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ผักโขม 2 ชิ้น (ชิ้นละ 10-15 กรัม)
 น้ำซूप ½ ถ้วยตวง (120 กรัม)

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ตักเสิร์ฟ 1-2 ซ้อนโต๊ะ