

ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์



ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวงษ์โส และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เนื้ออกไก่หั่นตามขวางยาว 1 นิ้ว	2 กิโลกรัม	136 บาท
หัวหอมใหญ่หั่นชิ้น <input type="checkbox"/> ขนาด 1/2 นิ้ว	1 กิโลกรัม	38 บาท
แครอทหั่นเส้น	1 กิโลกรัม	22 บาท
ต้นหอมหั่นท่อนยาว 1 นิ้ว	250 กรัม	38 บาท
พริกแห้งเม็ดใหญ่หั่นท่อน 1/2 นิ้ว ทอด	50 กรัม	31 บาท
เม็ดมะม่วงหิมพานต์ชกทอด	500 กรัม	289 บาท
แป้งสาลี	180 กรัม	6 บาท
ซีอิ๊วดำหวาน (2 ซ้อนชา)	10 กรัม	1 บาท
น้ำมันสำหรับทอดไก่ (1/2 ถ้วยตวง + 1 ซ้อนโต๊ะ + 1 ซ้อนชา)	140 กรัม	5 บาท
ซอสผัด		
กระเทียมสับ (2 ซ้อนโต๊ะ + 2 ซ้อนชา)	40 กรัม	3 บาท
น้ำพริกเผาเผ็ดน้อย (1/4 ถ้วยตวง + 2 ซ้อนโต๊ะ + 2 ซ้อนชา)	100 กรัม	16 บาท
ซอสปรุงรส (1/2 ถ้วยตวง + 2 ซ้อนโต๊ะ)	150 กรัม	12 บาท
น้ำปลา (1/2 ถ้วยตวง + 2 ซ้อนโต๊ะ)	150 กรัม	6 บาท
น้ำตาลทราย (1/2 ถ้วยตวง + 2 ซ้อนโต๊ะ)	150 กรัม	3 บาท
น้ำมะขามเปียก (1/4 ถ้วยตวง + 1 ซ้อนโต๊ะ + 1 ซ้อนชา)	80 กรัม	9 บาท
น้ำซุปล	600 กรัม	6 บาท
น้ำมัน (3 ซ้อนโต๊ะ + 1 ซ้อนชา)	50 กรัม	2 บาท

รวม 623 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

- หมักไก่กับซีอิ๊วดำหวานสักครู่ แล้วคลุกกับแป้งสาลีเล็กน้อย นำไปทอดกับน้ำมันพอสุก พักไว้
- ผัดหัวหอมใหญ่ กับน้ำมัน 30 กรัม ใส่แครอท ซอสผัด และไก่ผัดให้เข้ากัน ใส่ต้นหอม
- ใส่พริกทอด และเม็ดมะม่วง ผัดต่อจนเข้ากันปิดไฟ

วิธีทำซอสผัด

เจียวกระเทียม พอหอม ใส่น้ำพริกเผา
น้ำซุปล น้ำปลา ซอสปรุงรส น้ำมะขามเปียก
น้ำตาลทราย คนให้เข้ากัน
เคี่ยวให้ข้นเล็กน้อย ใช้เป็นซอสสำหรับผัด



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 85 กรัม

เนื้อไก่	35 กรัม (5 ชิ้น)
ผักรวม	40 กรัม
เม็ดมะม่วง	10 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 12 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)		
240	18	13	12	30.77	1.23	89.44	0.18	0.18	10.23	6.07	553.11

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 30 : 50 : 20