ขนมข้าวโพดแครอท

ขนมข้าวโพดแครอท

ผู้ช่วยศาตราจารย์อาภัสรา กวีวังโส และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
แป้งข้าวเจ้า	400 กรัม	400 กรัม	18 บาท
แป้งมันสำปะหลัง	100 กรัม	100 กรัม	7 บาท
แป้งข้าวเหนียว	120 กรัม	120 กรัม	8 บาท
ข้าวโพดหวานฝานบางๆ	600 กรัม	1 กิโลกรัม	8 บาท
แครอทขูดหรือหั่นเส้นสั้น	300 กรัม	360 กรัม	7 บาท
น้ำตาลทราย (1 + 1/2 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	400 กรัม	400 กรัม	10 บาท
มะพร้าวขูดขาว	300 กรัม	300 กรัม	21 บาท
เกลือป่น (2 ช้อนชา)	10 กรัม	10 กรัม	-
หัวกะทิ	800 กรัม	800 กรัม	56 บาท
		รวม	**135 บาท**

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

1. ผสมมะพร้าวขูดขาวกับเกลือป่น เคล้าให้เข้ากัน แบ่งครึ่งพักไว้
2. ผสมแป้งทั้ง 3 ชนิดเข้าด้วยกัน ใส่แครอท ข้าวโพด คนให้เข้ากัน
3. ใส่น้ำตาลทราย กะทิ คนจนน้ำตาลละลายหมด ใส่มะพร้าวขูดขาว (จากข้อ 1) ครึ่งหนึ่งผสมให้เข้ากัน ตักใส่ถาด โรยหน้าด้วยมะพร้าวขูดขาวที่เหลือ
4. นำไปนึ่งในน้ำเดือดประมาณ 25 นาที พักให้เย็น ตัดขนมเป็นชิ้น 4 × 4 เซนติเมตร จัดเสิร์ฟ

*หมายเหตุ : ใช้ถาดขนาด 8*8 นิ้ว*

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 60 กรัม

1 ชิ้น ขนาด 4 × 4 เซนติเมตร

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 3 บาท

พลังงาน (กิโลแคลอรี่)	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)		
132	24	3	2	8.4	0.75	23.4	0.02	0.02	2.03	8.63	104.62

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 73 : 22 : 5