

ข้าวแกงกะหรี่ญี่ปุ่น



ข้าวแกงกะหรี่ญี่ปุ่น

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวงษ์โส และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เนื้อไก่หั่นชิ้น □ ขนาด 1 นิ้ว	2 กิโลกรัม	136 บาท
มันฝรั่งหั่นชิ้น □ ขนาด 1 นิ้ว	2.5 กิโลกรัม	62 บาท
แครอทหั่นชิ้น □ ขนาด 1 นิ้ว	1.5 กิโลกรัม	34 บาท
หัวหอมใหญ่หั่นชิ้น 3/4 นิ้ว	1 กิโลกรัม	38 บาท
แอปเปิ้ลปอกเปลือกสับ	500 กรัม	207 บาท
งิงส์	50 กรัม	3 บาท
ผงกะหรี่ (2 ซ่อนโต๊ะ + 2 ซ่อนชา)	40 กรัม	12 บาท
พริกไทยป่น (2 ซ่อนชา)	10 กรัม	4 บาท
น้ำตาลทราย (3 ซ่อนโต๊ะ + 1 ซ่อนชา)	50 กรัม	1 บาท
ซีอิ๊วญี่ปุ่น (1 ถ้วยตวง + 2 ซ่อนโต๊ะ + 2 ซ่อนชา)	280 กรัม	39 บาท
น้ำมันพืช (1/4 ถ้วยตวง + 2 ซ่อนโต๊ะ + 2 ซ่อนชา)	100 กรัม	4 บาท
เนยสดชนิดเค็ม	100 กรัม	15 บาท
แป้งสาลี	70 กรัม	2 บาท
น้ำซุปล	6 กิโลกรัม	60 บาท

รวม 617 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

- ผัดหัวหอมใหญ่กับน้ำมันพืชจนออกสีเหลือง ใส่ขิง ใส่เนยสดครึ่งหนึ่ง ใส่แป้งสาลี
- ใส่ไก่ ผัดพอสุก ใส่แครอท มันฝรั่ง และผงกะหรี่ ผัดให้เข้ากัน
- ตักส่วนผสม จ้อ 2 ใส่หม้อ เติมน้ำซุปล ใส่แอปเปิ้ลสับ เคี่ยวจนสุกและข้น
- ปรุงรสด้วย น้ำตาลทราย ซีอิ๊วญี่ปุ่น พริกไทยป่น และเนยที่เหลือ คนให้เข้ากัน จัดเสิร์ฟ



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 280 กรัม

ข้าวสวย	120 กรัม
เนื้อไก่	30 กรัม (5 ชิ้น)
มันฝรั่ง	60 กรัม (5 ชิ้น)
แครอท	40 กรัม (4 ชิ้น)
น้ำแกง	30 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)		
241	22	12	12	34.8	1.39	130.83	0.08	0.11	16.07	6.84	203.87

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 37 : 43 : 20