

ข้าวผัดซอสแดง



ข้าวผัดซอสแดง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวงษ์โส และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ข้าวหุงสุก	5 กิโลกรัม	5 กิโลกรัม		325 บาท
เนื้อหมูหั่นชิ้นบาง	1 กิโลกรัม	1 กิโลกรัม		117 บาท
ไส้กรอกหั่นท่อน	1 กิโลกรัม	1 กิโลกรัม		225 บาท
แครอทหั่น <input type="checkbox"/> เล็ก	1 กิโลกรัม	1.2 กิโลกรัม		23 บาท
ข้าวโพดต้มสุกฝานซิดเม็ด	750 กรัม	940 กรัม		10 บาท
ลูกเกด	250 กรัม	250 กรัม		58 บาท
ถั่วงอกยาว หั่นท่อนยาว 1 เซนติเมตร	750 กรัม	790 กรัม		19 บาท
หัวหอมใหญ่หั่น <input type="checkbox"/> เล็ก	500 กรัม	525 กรัม		19 บาท
ซอสพริก (1 + 1/2 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	400 กรัม	400 กรัม		36 บาท
ซอสมะเขือเทศ (3/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	200 กรัม	200 กรัม		31 บาท
น้ำตาลทราย (1/4 ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	70 กรัม	70 กรัม		2 บาท
น้ำปลา (1/2 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	150 กรัม	150 กรัม		6 บาท
กระเทียมสับ	50 กรัม	50 กรัม		4 บาท
น้ำมันพืช	500 กรัม	500 กรัม		18 บาท
ไข่ไก่	25 ฟอง	25 ฟอง		100 บาท
พริกไทยป่น (2 ช้อนชา)	10 กรัม	10 กรัม		4 บาท

รวม 997 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

- ทอดไส้กรอกพักไว้
- แบ่งน้ำมันใส่กระทะ ใส่ไข่ลงคนพอสุก ตักขึ้นพักไว้
- ผสมซอสพริก ซอสมะเขือเทศ น้ำตาลทราย น้ำปลา เคล้ากับข้าวหุงสุกให้เข้ากัน
- เจียวกระเทียม กับน้ำมันที่เหลือ ใส่หัวหอมใหญ่ ผัดพอสุก ใส่หมูผัดต่อ ตามด้วยแครอท ข้าวโพด และถั่วงอกยาว ผัดพอเข้ากัน
- ใส่ข้าวที่เตรียมไว้ (จากข้อ 3) ลงผัดให้เข้ากัน ใส่ลูกเกดและไข่คน (จากข้อ 2) โรยด้วย พริกไทยป่น ผัดให้เข้ากัน จัดเสิร์ฟกับไส้กรอก



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 100 กรัม

เนื้อหมู	15 กรัม (4 ชิ้น)
ไส้กรอก	20 กรัม (1 ชิ้น)
ผัก 3 สี	60 กรัม
ลูกเกด	5 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 20 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)		
448	52	19	17	41.58	1.78	149.64	0.53	0.2	10.33	8.49	658.17

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 46 : 39 : 15