

# ไข่คริสต์ล



# ไข่คริสต์ล

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวงโส และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ไข่ไก่ (50 ฟอง)	2.5 กิโลกรัม	50 ฟอง	200 บาท
แครอทปอกเปลือกสับ	500 กรัม	600 กรัม	12 บาท
พริกไทยป่น (2 ช้อนชา)	10 กรัม	10 กรัม	3 บาท
น้ำปลา (1/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	80 กรัม	80 กรัม	3 บาท
น้ำมันพืช (1 ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	250 กรัม	250 กรัม	9 บาท

**รวม 227 บาท**

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

## วิธีทำ

1. ผัดแครอทกับน้ำมันพอสุก
2. ใส่ไข่ ใส่น้ำปลา ใช้ตะหลิวคนจนไข่สุก โรยด้วยพริกไทย
3. จัดเสิร์ฟกับข้าวสุก



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 5 บาท

### ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ไข่	50 กรัม (4 ช้อนโต๊ะ)
แครอท	10 กรัม

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)		
114	2	9	6	28.33	0.74	153.38	0.04	0.17	2.17	0.84	195.08

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 7 : 70 : 23