

ไข่ดาว



โง่ลาวา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวิงโส และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

| ปริมาณที่ใช้ | | | ปริมาณที่ซื้อ | | ราคาวัตถุดิบที่ใช้ |
|--------------------------------------|-----|----------|---------------|----------|--------------------|
| โง่ 50 ฟอง | 2.5 | กิโลกรัม | 50 | ฟอง | 310 บาท |
| เม็ดถั่วลันเตาแช่แข็ง | 500 | กรัม | 500 | กรัม | 34 บาท |
| ข้าวโพดต้มสุกแกะเม็ด | 500 | กรัม | 750 | กรัม | 10 บาท |
| แครอทหั่น \square 1/2 ซม. | 500 | กรัม | 600 | กรัม | 17 บาท |
| น้ำมันพืช (1+3/4 ถ้วยตวง+2 ชต.) | 450 | กรัม | 450 | กรัม | 25 บาท |
| หมูบด | 1 | กิโลกรัม | 1 | กิโลกรัม | 114 บาท |
| น้ำซุปล (12+1/2 ถ้วยตวง) | 3 | กิโลกรัม | 3 | กิโลกรัม | 0 บาท |
| แป้งมันสำปะหลัง | 100 | กรัม | 100 | กรัม | 8 บาท |
| น้ำละลายแป้งมัน (1/2 ถ้วยตวง) | 120 | กรัม | 120 | กรัม | 0 บาท |
| ซอสหอยนางรม (3/4 ถ้วยตวง+1 ชต.) | 200 | กรัม | 200 | กรัม | 13 บาท |
| ซอสปรุงรส (1/2 ถ้วยตวง+2 ชต.) | 150 | กรัม | 150 | กรัม | 12 บาท |
| น้ำตาลทราย (1/4 ถ้วยตวง+2 ชต.+2 ชช.) | 100 | กรัม | 100 | กรัม | 2 บาท |
| พริกไทยป่น (2 ชช.) | 10 | กรัม | 10 | กรัม | 15 บาท |
| กระเทียมสับ (2 ชต.) | 30 | กรัม | 33 | กรัม | 3 บาท |
| ต้นหอม ผักชี โขยหน้า | 30 | กรัม | 30 | กรัม | 11 บาท |

รวม 574 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

วิธีทำ

- ทอดโง่ดาวไม่ต้องให้สุกแข็งพักไว้
- เจียวกระเทียมด้วยน้ำมันที่เหลือพอหอมใส่หมูบด ผัดพอสุก ใส่แครอท ข้าวโพด น้ำซุปล
- ปรุงรสด้วย ซอสหอยนางรม ซอสปรุงรส น้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน ใส่ถั่วลันเตา พริกไทยป่น
- ละลายแป้งมันสำปะหลังใส่ คนให้แป้งสุกใส
- จัดเสิร์ฟ ราดบนโง่ดาว โรยต้นหอมผักชีหั่นก่อนเสิร์ฟ



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

| | |
|------------|-------------------------------|
| ถั่วลันเตา | 10 กรัม (18 เม็ด) |
| ข้าวโพด | 10 กรัม (38 เม็ด) |
| แครอท | 10 กรัม (27 เม็ด) (แบ่งในโง่) |
| หมูบด | 16 กรัม |

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 11 บาท

| 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) | | |
| 249 | 13 | 15 | 15 | 39.83 | 1.69 | 173.74 | 0.48 | 0.3 | 4.96 | 3.72 | 463.59 |

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 22 : 54 : 24