

ต้มจืดหัวสิงห์โต



ต้มจัดหัวสิงห์โต

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวงโส และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เนื้อหมูบด 2 กิโลกรัม	2 กิโลกรัม	216 บาท
ซีอิ๊วขาว (1/2 ถ้วยตวง) 120 กรัม	120 กรัม	6 บาท
พริกไทยป่น (1 ช้อนโต๊ะ) 15 กรัม	15 กรัม	5 บาท
วุ้นเส้นแช่น้ำ ตัดสั้น 200 กรัม	200 กรัม	44 บาท
แครอทสับ 200 กรัม	240 กรัม	5 บาท
ผักกาดขาวหั่นท่อน 3/4 นิ้ว 3 กิโลกรัม	4 กิโลกรัม	120 บาท
น้ำซุปล 7 กิโลกรัม	7 กิโลกรัม	63 บาท
น้ำปลา (1/2 ถ้วยตวง) 120 กรัม	120 กรัม	5 บาท

รวม 464 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

- ผสมหมูบด ซีอิ๊วขาว 50 กรัม พริกไทยป่น วุ้นเส้น แครอทสับ นวดให้เข้ากัน ปั้นเป็นก้อนกลม ก้อนละ 25 กรัม ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ
- ล้างผักกาดขาว แยกกาบใบหั่นท่อน 3/4 นิ้ว
- ตั้งน้ำซุปลให้เดือด ปรุงรสด้วยน้ำปลา ซีอิ๊วขาวที่เหลือ ใส่หมูที่ปั้นก้อน ใส่ผักกาดขาว พอเดือดผักสุกปิดไฟ จัดเสิร์ฟพร้อมกับข้าวสุก



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 9 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

เนื้อหมู	30 กรัม (2 ก้อน)
ผักกาดขาว	50 กรัม (7-8 ชั้น)
น้ำซุปล	100 กรัม (6+1/2 ช้อนโต๊ะ)

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)		
137	6	8	10	43.65	0.92	16.84	0.43	0.18	16.6	0.35	538.08

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 18 : 54 : 28