

ตับหวานผัดกะเพรา



ตับหวานผัดกะเพรา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวงษ์โส และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ตับหมูหันบางยาว 1 นิ้ว	2 กิโลกรัม	278 บาท
แครอทต้มสุกหั่น <input type="checkbox"/> เล็ก 1/2 เซนติเมตร	800 กรัม	18 บาท
ข้าวโพดหวานต้มสุกผ่าานซิดเม็ด (5 เม็ดใหญ่)	500 กรัม	35 บาท
ถั่วงอกยาว หั่นท่อน 1/2 นิ้ว	750 กรัม	21 บาท
หัวหอมใหญ่หั่น <input type="checkbox"/> 1/2 เซนติเมตร	750 กรัม	29 บาท
กระเทียมสับ	40 กรัม	3 บาท
พริกขี้หนูเม็ดใหญ่เขียวแดงโหลก (3 ซ่อนโต๊ะ + 1 ซ่อนซา)	50 กรัม	9 บาท
น้ำปลา (1/4 ถ้วยตวง + 2 ซ่อนโต๊ะ + 2 ซ่อนซา)	100 กรัม	4 บาท
น้ำตาลทราย (3 ซ่อนโต๊ะ + 1 ซ่อนซา)	50 กรัม	1 บาท
ซอสหอยนางรม (1/4 ถ้วยตวง + 1 ซ่อนโต๊ะ)	75 กรัม	5 บาท
น้ำมันพืชสำหรับผัด (3/4 ถ้วยตวง + 1 ซ่อนโต๊ะ + 1 ซ่อนซา)	200 กรัม	7 บาท
น้ำเปล่า/น้ำซุปล	500 กรัม	5 บาท
ใบกะเพรา	250 กรัม	15 บาท

รวม 430 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

- เจียวกระเทียมกับน้ำมันพหหอม ใส่พริกที่โหลกโวลงผัด ใส่ตับหมู และหัวหอมใหญ่ลงผัด (เติมน้ำ)
- ใส่แครอท ข้าวโพด ถั่วงอกปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลทราย ซอสหอยนางรม ผัดพอเข้ากัน ใส่ใบกะเพราผัดให้สุก จัดเสิร์ฟ



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 90 กรัม

ตับหมู 30 กรัม (8 ชิ้น)
ผักรวม 60 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 8 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)		
140	10	6	11	37.03	6.81	8,385.39	0.19	0.54	12.22	2.8	284.33

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 30 : 38 : 32