

# เต้าหู้ทรงเครื่อง



# เต้าหู้ทรงเครื่อง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวงโส และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เต้าหู้ไข่ (หลอดละ 100 กรัม)	25 หลอด	250 บาท
แป้งสาลี	150 กรัม	5 บาท
น้ำมันพืชทอด + ผัด	150 กรัม	5 บาท
หมูบด	1 กิโลกรัม	108 บาท
ข้าวโพดอ่อนหั่นบางๆ	500 กรัม	28 บาท
แครอทหั่น <input type="checkbox"/> เล็ก	500 กรัม	11 บาท
หัวหอมใหญ่หั่นเล็ก	500 กรัม	19 บาท
ถั่วงอกแช่แข็ง	250 กรัม	18 บาท
แป้งมันสำปะหลัง (น้ำละลายแป้ง 60 กรัม)	150 กรัม	10 บาท
ซีอิ๊วขาว (1/2 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	140 กรัม	7 บาท
ซอสปรุงรส (1/2 ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	130 กรัม	10 บาท
น้ำตาลทราย (3 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	50 กรัม	1 บาท
ซอสหอยนางรม (1/2 ถ้วยตวง)	120 กรัม	8 บาท
พริกไทยป่น (1 ช้อนชา + 1/2 ช้อนชา)	8 กรัม	3 บาท
น้ำซุปล	2.5 กิโลกรัม	25 บาท

รวม 508 บาท

## วิธีทำ

1. หั่นเต้าหู้หลอด หลอดละ 6 ชิ้น
2. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน พอร้อน นำเต้าหู้ที่หั่นไว้ คลุกกับแป้งสาลีบางๆ ทอดพอเหลือง พักไว้
3. ผัดหัวหอมใหญ่กับน้ำมันที่เหลือจากทอดเต้าหู้พอหอม ใส่หมูบด ผัดพอสุก ใส่ข้าวโพดอ่อน แครอท และน้ำซุปล
4. ปรุงรสด้วย ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส ซอสหอยนางรม น้ำตาลทราย ใส่ถั่วงอก เต็มแป้งมันที่ละลายไว้ คนจนแป้งสุก โรยพริกไทยป่น
5. จัดเสิร์ฟ จัดเต้าหู้ใส่จานราดด้วยน้ำในข้อที่ 4

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 140 กรัม

เต้าหู้ 60 กรัม (3 ชิ้น)  
น้ำราด (ผักและหมู) 80 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 10 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)		
177	13	10	10	35.58	1.28	77.8	0.26	0.09	9.25	2.41	802.66

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 28 : 50 : 22