

# ปูแดง+ไข่ผัดผงกะหรี่



# ปูแคง+ไก่ผัดผงกะหรี่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวงษ์โส และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ปูอัด (หั่นแคงละ 3-4 ชั้น)	50 แคง	650 กรัม	200 บาท
เนื้อไก่หั่นบาง	1 กิโลกรัม	1 กิโลกรัม	68 บาท
หัวหอมใหญ่หั่นบาง	500 กรัม	525 กรัม	19 บาท
แครอทหั่นเส้น	250 กรัม	300 กรัม	6 บาท
โงโก้	250 กรัม	5 ฟอง	20 บาท
นมสด	150 กรัม	150 กรัม	7 บาท
ขึ้นฉ่ายหั่นก่อนยาว 1/2 นิ้ว	150 กรัม	170 กรัม	7 บาท
ต้นหอมหั่นก่อนยาว 1/2 นิ้ว	150 กรัม	160 กรัม	23 บาท
ผงกะหรี่ (3 ซ้อนโต๊ะ + 1 ซ้อนชา)	50 กรัม	50 กรัม	15 บาท
น้ำพริกเผา (1/4 ถ้วยตวง + 1 ซ้อนโต๊ะ + 1 ซ้อนชา)	80 กรัม	80 กรัม	13 บาท
น้ำตาลทราย (2 ซ้อนโต๊ะ)	30 กรัม	30 กรัม	1 บาท
น้ำมันพืช (1/2 ถ้วยตวง + 2 ซ้อนโต๊ะ)	150 กรัม	150 กรัม	5 บาท
ซอสหอยนางรม (1/4 ถ้วยตวง + 1 ซ้อนโต๊ะ + 1 ซ้อนชา)	80 กรัม	80 กรัม	5 บาท

รวม 389 บาท

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

## วิธีทำ

- ผสมโงโก้กับนมสด พักไว้
- ผัดหัวหอมใหญ่กับน้ำมันพืช พอหอมใส่เนื้อไก่ ผัดพอสุก ใส่ผงกะหรี่ แครอท ผัดพอสุก
- ปรุงรสด้วย น้ำตาลทราย น้ำพริกเผา ซอสหอยนางรม
- ใส่โงโก้ผสมกับนมสด (จากข้อ 1) ปูอัด ต้นหอม ขึ้นฉ่าย พอผักสุก ปิดไฟ



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 80 กรัม

เนื้อไก่	15 กรัม (4 ชั้น)
ปูอัด	50 กรัม (4 ชั้น)
ผักรวม	15 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)		
115	5	7	8	28.33	0.82	46.83	0.03	0.08	5.44	1.99	154.73

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 17 : 56 : 27