

# หมูกึ่งอบจุนเส้น



# หมูกึ่งอบวุ้นเส้น

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภัสรา กวีวิงโส และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
หมูสามชั้นหั่นชิ้นบางๆ	1 กิโลกรัม	155 บาท
กุ้งขาวแกะเปลือกแล้ว	2 กิโลกรัม	400 บาท
วุ้นเส้นแช่น้ำตัดสั้น	2 กิโลกรัม	440 บาท
จิงแก่ผ่าแบน	46 กรัม	2 บาท
รากผักชีทุบ	20 กรัม	2 บาท
กระเทียมปอกเปลือกทุบ	10 กรัม	1 บาท
พริกไทยป่น	10 กรัม	3 บาท
แครอทปอกเปลือกหั่นเส้นยาว	600 กรัม	11 บาท
น้ำตาลทราย (2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	40 กรัม	1 บาท
น้ำมันหอย (1/4 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	100 กรัม	7 บาท
ซอสปรุงรส (1/4 ถ้วยตวง)	60 กรัม	5 บาท
ซีอิ๊วขาว (2 ช้อนโต๊ะ)	30 กรัม	1 บาท
ซีอิ๊วดำหวาน (2 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	35 กรัม	2 บาท
น้ำมันพืช (1/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	80 กรัม	3 บาท
พริกแห้งหั่นก่อน 1/2 นิ้ว	200 กรัม	11 บาท
หัวหอมใหญ่สับ	200 กรัม	7 บาท
น้ำซุปลโครงโก๋	1.25 กิโลกรัม	11 บาท

รวม 1,062 บาท

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

## วิธีทำ

- ผสมน้ำตาลทราย น้ำมันหอย ซอสปรุงรส ซีอิ๊วดำหวาน ซีอิ๊วขาว พริกไทยป่น น้ำซุปลเข้าด้วยกัน เคล้ากับวุ้นเส้น
- ใส่น้ำมันในกระทะ ผัดกระเทียมกับจิง รากผักชี หัวหอมใหญ่ พริกแห้ง ใส่มูสามชั้น แครอท ผัดพอสุก ใส่กุ้ง วุ้นเส้น ปิดฝาภาชนะอบสักครู่แล้วจึงเปิดฝา กลับวุ้นเส้นด้านล่างขึ้นด้านบน
- ใส่พริกแห้ง อบต่อจนสุก

**หมายเหตุ :** กุ้งแกะเปลือกแล้วน้ำหนัก

ลดลงครึ่งหนึ่งของกุ้งเปลือก



### ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

วุ้นเส้น	80 กรัม
แครอท	10 กรัม
หมู	15 กรัม (3 ชิ้น)
กุ้ง	15 กรัม (2 ตัว)

### คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

ราคา 19 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)		
215	17	12	9	53.09	1.41	54.56	0.11	0.08	3.63	1.89	274.28

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 33 : 51 : 16