แกงอุ้บไก่แบบเหนือ

แกงอุ่บไก่แบบเหนือ

ผู้ช่วยศาตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เนื้ออกไก่ (ติดหนัง)	6	กิโลกรัม	6	กิโลกรัม	390	บาท
หอมแดงซอย	500	กรัม	600	กรัม	50	บาท
เกลือป่น	90	กรัม	90	กรัม	1	บาท
พริกป่น	50	กรัม	50	กรัม	0.5	บาท
ผงขมิ้น	10	กรัม	10	กรัม	0.5	บาท
มะแข่วนคั่วป่น	30	กรัม	30	กรัม	0.5	บาท
กระเทียม	200	กรัม	300	กรัม	30	บาท
ถั่วเน่าปิ้งไฟ	50	กรัม	50	กรัม	10	บาท
ตะไคร้ซอย	200	กรัม	300	กรัม	12	บาท
ผิวมะกรูด	40	กรัม	2	ผล	5	บาท
หัวกะทิ	3	กิโลกรัม	3	กิโลกรัม	240	บาท
น้ำเปล่า	4.4	กิโลกรัม		-	-	
มันเทศต้มสุกหั่น □1 x 1 นิ้ว	4	กิโลกรัม	5	กิโลกรัม	100	บาท
น้ำปลา	200	กรัม	200	กรัม	5	บาท
น้ำตาลปี๊บ	240	กรัม	240	กรัม	8	บาท
ใบโหระพา	1	กิโลกรัม	2	กิโลกรัม	25	บาท
ใบมะกรูดฉีก	100	กรัม	200	กรัม	10	บาท

รวม 888 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

1. โขลกมะแข่วน พริกป่น เกลือป่น กระเทียม หอมแดงซอย ตะไคร้ซอย ผงขมิ้น และผิวมะกรูด เข้าด้วยกันจนละเอียด
2. นำถั่วเน่าปิ้งไฟโขลกรวมกับส่วนผสมเครื่องแกงให้เข้ากัน นำมาผัดกับหัวกะทิ 1 กิโลกรัม จนมีมันลอยขึ้น
3. ใส่เนื้อไก่หั่นผัดจนสุก ตักใส่หม้อ เติมน้ำเปล่า ใส่มันเทศ ต้มต่อจนสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปี๊บ ใส่หัวกะทิที่เหลืออีก 2 กิโลกรัม ใส่ใบมะกรูด ต้มจนเดือด ใส่ใบโหระพา

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 125 กรัม

เนื้อไก่	45	กรัม (10 ชิ้น)
มันเทศ	30	กรัม (5 ชิ้น)
น้ำแกง	50	กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 18 บาท

พลังงาน (กิโลแคลอรี่)	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)		
459	38	23	25	137.99	3.62	116.66	0.2	0.25	31.88	4.86	1,132.98

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 33 : 45 : 22