

# ข้าวผัดฮังเล



# ข้าวผัดฮังเล

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ข้าวสวย	3,000 กรัม	1,700 กรัม	60 บาท
หมูสามชั้น (ขนาด บาง 0.5 ซม.)	1,000 กรัม	1,000 กรัม	150 บาท
หมูส่วนสันนอก	1,000 กรัม	1,000 กรัม	140 บาท
กระเทียม	150 กรัม	200 กรัม	14 บาท
พริกซอย	200 กรัม	300 กรัม	12 บาท
น้ำพริกแกงฮังเล	200 กรัม	200 กรัม	20 บาท
น้ำมันพืช	100 กรัม	100 กรัม	6 บาท
บล็อกโคลี่ลวกสุก	1,000 กรัม	1,500 กรัม	82 บาท
น้ำตาลทราย (1/2 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	125 กรัม	125 กรัม	2.5 บาท
น้ำปลา (1/2 ถ้วยตวง + 1 ช้อนชา)	125 กรัม	125 กรัม	2.5 บาท

**รวม 489 บาท**

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

## วิธีทำ

- หั่นหมูสามชั้น และหมูสันนอกเป็นชิ้นบาง ๆ ซอยพริกและกระเทียม
- ผัดน้ำพริกแกงฮังเลกับน้ำมัน จนหอมใส่กระเทียมและพริกซอย นำข้าวสวยลงผัดคลุกให้เข้ากัน
- ใส่บล็อกโคลี่ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 10 บาท

### ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ข้าวผัด	100 กรัม
เนื้อหมูสามชั้น	15 กรัม (2 ชิ้น)
หมูสันนอก	15 กรัม (2 ชิ้น)
ผัก	20 กรัม

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)		
251	26	12	11	18.54	0.79	2.63	0.5	0.09	19.28	3.02	383.89

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 41 : 41 : 18