

ปีกบนไก่ทอดพริกเผาเนื้อ



ปีกบนไก่ทอดพริกเผาเหนียว

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ปีกบนไก่ (100 ชิ้น)	5 กิโลกรัม	5 กิโลกรัม	350 บาท
น้ำพริกเผา (4 ซ้อนโต๊ะ)	60 กรัม	100 กรัม	25 บาท
น้ำปลา (1/2 ถ้วยตวง)	120 กรัม	120 กรัม	5 บาท
น้ำตาลทราย (3 ซ้อนโต๊ะ)	30 กรัม	500 กรัม	12 บาท
แป้งข้าวเจ้า (1 ถ้วยตวง + 2 ซ้อนโต๊ะ)	120 กรัม	120 กรัม	6 บาท
น้ำมันสำหรับทอด	1 ลิตร	1 ลิตร	32 บาท
แตงกวา (25 ผล)	1.5 กิโลกรัม	2 กิโลกรัม	60 บาท

รวม 490 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤษภาคม 2562

วิธีทำ

- หมักปีกบนไก่โคนปีกไก่กับน้ำพริกเผา ใส่น้ำปลา น้ำตาล และแป้งข้าวเจ้าหมัก 30 นาที
- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอน้ำมันร้อนใส่ไก่ลงทอดให้เหลืองกรอบตักขึ้น และจัดเสิร์ฟ



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 10 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 120 กรัม

ปีกบนไก่ 90 กรัม (2 ชิ้น)
แตงกวา 30 กรัม

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)		
294	9	17	27	31.59	0.18	0.79	0.02	0.02	3.25	1.3	938.04

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 12 : 51 : 37