

ตะโก้สาकुลำไยแห้ง



ตะโก้สาขูลำไยแห้ง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ส่วนผสมตัวตะโก้		
ลำไยแห้ง	200 กรัม	200 กรัม 110 บาท
น้ำสะอาดสำหรับต้มกับลำไย	1.8 กิโลกรัม	-
น้ำตาลทราย (1/2 ถ้วยตวง)	100 กรัม	100 กรัม 3 บาท
สาขูเม็ดเล็ก	320 กรัม	320 กรัม 24 บาท
ส่วนผสมแห้วตะโก้		
หัวกะทิ	750 กรัม	1 กิโลกรัม 60 บาท
น้ำสะอาด	500 กรัม	-
น้ำตาลทราย (1/4 ถ้วยตวง)	60 กรัม	60 กรัม 2 บาท
เกลือ (2 ช้อนชา)	10 กรัม	10 กรัม 1 บาท
แป้งข้าวเจ้า	40 กรัม	40 กรัม 1 บาท
แป้งถั่ว	25 กรัม	100 กรัม 2 บาท

รวม 203 บาท

วิธีทำ

ส่วนผสมตัวตะโก้

- ต้มลำไยแห้งกับน้ำสะอาด ใช้เวลาประมาณ 20 นาที
- พอได้เวลา กรองเอาเนื้อและน้ำออก ให้น้ำลำไย 500 กรัม เนื้อลำไย 450 กรัม
- ต้มน้ำลำไยให้เดือด ล้างสาขูผ่านน้ำ เทใส่น้ำลำไย กวนจนสาขูสุกใส ใส่น้ำตาลทราย กวนต่อ 5 นาที
- ตักหยอดในถ้วยขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 3 นิ้ว สูง 1 นิ้ว ได้ 50 ถ้วย ประมาณ 3/4 ของพิมพ์ พักไว้ก่อน รอหน้าขนม ตักหยอด

ส่วนผสมหน้าตะโก้

- ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งถั่ว เกลือ น้ำตาล กับกะทิให้เข้ากัน
- ยกขึ้นตั้งเตาใช้ไฟปานกลาง กวนจนหน้าขนมข้น ตักหยอดบนตัวตะโก้ ให้เต็มถ้วย



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

1 ถ้วย 50 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 4 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)		
44	6	2	0.4	2.15	0.14	0	0	0	0.16	3.42	77.56

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 59 : 38 : 3

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562