

ทอดมันฟักทอง



ทอดมันฟักทอง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

| ปริมาณที่ใช้ | ปริมาณที่ซื้อ | ราคาวัตถุดิบที่ใช้ | |
|--|---------------|--------------------|---------|
| ฟักทองหั่นฝอย ยาว 2 เซนติเมตร | 2.5 กิโลกรัม | 3 กิโลกรัม | 90 บาท |
| มะพร้าวขูดขาว (6 ถ้วยตวง) | 400 กรัม | 400 กรัม | 0.5 บาท |
| น้ำพริกแกงเผ็ด (4 ช้อนโต๊ะ) | 60 กรัม | 100 กรัม | 15 บาท |
| แป้งข้าวเจ้า (5 ถ้วยตวง) | 450 กรัม | 500 กรัม | 10 บาท |
| เกลือไทย (4 ช้อนชา) | 10 กรัม | 10 กรัม | 0.5 บาท |
| น้ำตาลทราย (4 ช้อนชา) | 16 กรัม | 16 กรัม | 1 บาท |
| ไข่ไก่ | 6 ฟอง | 6 ฟอง | 18 บาท |
| น้ำปูนใส (1 + 1/2 ถ้วยตวง) | 350 กรัม | 1 กุ้ง | 5 บาท |
| น้ำมันสำหรับทอด | 120 กรัม | 1 ลิตร | 32 บาท |
| น้ำจิ้มทอดมันฟักทอง | | | |
| น้ำตาลทราย (1 + 3/4 ถ้วยตวง) | 350 กรัม | 350 กรัม | 7 บาท |
| น้ำส้มสายชู (1 + 1/2 ถ้วย) | 200 กรัม | 200 กรัม | 8 บาท |
| เกลือป่น (3 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา) | 18 กรัม | 10 กรัม | 0.5 บาท |
| กระเทียม (2 ช้อนโต๊ะ) | 20 กรัม | 50 กรัม | 5 บาท |
| พริกชี้ฟ้าแดง เอาเมล็ดออกหั่นฝอย (1/2 ถ้วยตวง) | 80 กรัม | 100 กรัม | 7 บาท |
| น้ำสะอาด (1 ถ้วยตวง) | 250 กรัม | - | - |

รวม 200 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

- ผสมน้ำพริกแกงเผ็ด แป้งข้าวเจ้า เกลือป่น น้ำตาลทราย ไข่กับน้ำปูนใส นวดให้เข้ากัน
- ใส่ฟักทอง และมะพร้าว เคล้าให้เข้ากัน
- ตั้งน้ำมันให้ร้อนตักส่วนผสม 25 กรัม ลงทอดพอเหลืองสุก ตักขึ้น
- เสิร์ฟกับน้ำจิ้ม

วิธีทำน้ำจิ้ม

- ปั่นพริกชี้ฟ้าแดง กระเทียม กับน้ำส้มสายชู ให้ละเอียด แล้วผสมน้ำตาลทราย เกลือป่น น้ำสะอาด
- เทใส่หม้อตั้งให้เดือดเคี่ยวพอข้นเล็กน้อย

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 4 บาท



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ทอดมันฟักทอง 60 กรัม (3 ชิ้น)
น้ำจิ้ม 10 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) | | |
| 149 | 23 | 5 | 2 | 10.19 | 0.76 | 42.92 | 0.05 | 0.06 | 10.27 | 8.84 | 280.03 |

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 61 : 33 : 6